

alimente care ard grăsimi

Dr. Caroline M. Shreeve



NOTE
Măsurile standard folosite în toate rețetele din această carte sunt:
1 lingură = 15 ml
1 linguriță = 5 ml
În fiecare rețetă s-a folosit sistemul metric de măsurare.

Cuptoarele trebuie preîncălzite la temperatura indicată. Dacă folosiți un cuptor cu sistem de răcire, urmați instrucțiunile de setare a timpului și a temperaturii. Și grillurile trebuie preîncălzite.
Dacă nu este specificat tipul de ou, folosiți ouă „de țară", de mărime medie.
Folosiți verdețuri proaspete în cazul în care nu este specificat altceva. Dacă nu aveți proaspete, folosiți din cele uscate, dar numai jumătate de cantitatea indicată.
Folosiți piper măcinat proaspăt, dacă nu sunt alte indicații.

Unele preparate conțin nuci și derivate ale acestora pe care cei alergici trebuie să le evite.
Această carte este un ghid cu informații generale, dar și o carte cu rețete ce vă ajută să slăbiți. Totuși, este mai bine să consultați un specialist înainte să puneți în aplicare programul de slăbit.
Din moment ce s-a avertizat asupra unor ingrediente folosite, autorul și editorul nu-și vor asuma nicio responsabilitate pentru eventualele consecințe ce pot apărea în urma utilizării informațiilor din această carte.

Fat-burner Foods
Autor: Dr. Caroline M. Shreeve
First published in Great Britain in 2002 by Hamlyn
a division of Octopus Publishing Group Limited
2–4 Heron Quays, London E14 4JP

Traducere și adaptare: Ioana Irimiea, Pia Maria Luttman, Mihaela Năstăsescu
Redactor de carte: Valentina Iordan
Corector: Daniel Voicea

Art director: Daniela Nae
Tehnoredactor: Cătălin Pena



Editură specializată în ghiduri tematice și autoeducative, într-o ținută grafică deosebită.
Toate titlurile beneficiază de consiliere de specialitate.
Colecții reprezentative: Ghidul României, Familia, Gastronomica, Starea de bine, Casa și grădina, Intervenții.

Tel: (0040)21-317 91 31, Fax: 021-224 31 86
E-mail: office@houseofguides.ro
www.houseofguides.ro

Descrierea CIP a Bibliotecii Naționale a României
Alimente care Ard Grăsimi
București : House of Guides, 2008
ISBN 978-606-513-033-3
613.26:634.1/.8

Cuprins

Introducere

DESPRE GRĂSIMI

A fi gras poate deveni o povară de nesuportat. Felul în care arătăm ne influenţează foarte mult modul în care ne simţim... deşi sunt sigură că încă mai există persoane care spun „grasă şi frumoasă". Totuşi, pentru majoritatea, a fi gras e un blestem. Nu vrem să arătăm ca manechinele, ci doar să punem în valoare ce are mai frumos corpul nostru.

Dietele reduc grăsimea corporală, dacă facem efortul să ne ţinem de ele. Totuşi, bucuria de-a ajunge la greutatea dorită ne face să uităm cât ne-am străduit – aşa că, mai devreme sau mai târziu, lăsăm garda jos şi ne întoarcem la vechile obiceiuri alimentare. Şi nu e nimic suprinzător în asta – suntem fiinţe cu tabieturi... Din păcate, frustrarea şi disperarea resimţite când ne reîngrăşăm ne angrenează într-un cerc vicios, până când, mâncând după voie şi apoi înfometându-ne, ajungem chiar la o greutate mai mare decât cea iniţială.

Această realitate a dus la impresia complet eronată cum că dietele te pot... îngrăşa. Nu este aşa! Pierderea definitivă a kilogramelor în plus nu se întâmplă din cauza metodei defectuoase pe care o alegem pentru reducerea greutăţii. Inevitabil, când ni se face foame şi începem să poftim la alimentele favorite, ne este imposibil să rezistăm tentaţiei. Pe lângă scăderea respectului faţă de sine, căpătăm convingerea secretă că nu vom reuşi niciodată să slăbim, aşa că ne programăm singuri eşecul.

CE ÎNŢELEGEM PRIN „SUPRAPONDERAL"

Pentru a pierde din greutate, trebuie să ardem mai multă energie decât primim din hrană. Pentru mulţi dintre noi, asta înseamnă să fim atenţi la ce mâncăm – să eliminăm gustările, să reducem dulciurile şi mâncărurile grase – şi să intensificăm activitatea fizică. Dar, pentru unele persoane supraponderale, chiar şi cele mai stricte diete au efecte foarte mici. Cum majoritatea studiilor n-a reuşit să demonstreze că graşii mănâncă mai mult decât restul lumii, cercetările au fost îndreptate către descoperirea factorilor, alţii decât alimentaţia, care duc la depunerea grăsimilor de neîndepărtat.

Descoperirile recente demonstrează că predispoziţiile genetice sunt vinovate în procent de 80% pentru variaţiile de grăsime corporală ce există între oameni.O anumită caracteristică moştenită, observată la unele persoane foarte grase, afectează capacitatea organismului de a arde calorii, mai ales când scade cantitatea de hrană. Mulţi dintre cei care ţin regim au simţit că procesul de slăbire încetează dacă stau nemâncaţi mai multe ore şi consumă mai puţin decât minumul de calorii pentru o perioadă mai lungă de timp (aceasta diferă de la o persoană la alta, dar este de cca. 1000-1200 cal/zi pentru femei şi 1200-1500 pentru bărbaţi).

Înfometat, corpul are tendinţa de a-şi conserva depozitele de grăsimi şi foloseşte energia adusă de hrană cât mai economic posibil, doar pentru a menţine temperatura, pentru digestie şi pentru alte funcţii vitale. Pe anumite persoane supraponderale, această trăsătură genetică le face mai sensibile decât pe altele când reduc drastic alimentaţia, iar metabolismul lor abia mai funcţionează ori de câte ori este redusă cantitatea de hrană.

În repaus, folosim cam 60% din energia primită din hrană pentru a ne menţine funcţiile vitale – se numeşte rata metabolismului bazal (RMB). O persoană sedentară obişnuită mai foloseşte încă 20% pentru activităţile fizice curente, dar, dacă devine mai activă fizic şi face exerciţii regulat, şi cele 20% şi RMB pot creşte timp de 18 ore după exerciţii, inclusiv la persoanele supraponderale.
O altă cauză genetică intens mediatizată, este „gena-ob", gena obezităţii, descoperită în 1994. Proteina pe care o produce, numită leptină, afectează centrul apetitului din creier, modificând senzaţia de saţietate pe care o au majoritatea oamenilor după ce au mâncat o anumită cantitate de hrană.

PERICOLE

Deşi există cauze genetice pentru dificultatea de a slăbi, asta nu înseamnă că trebuie să vă înrolaţi în clubul „gras şi frumos", mândrindu-vă cu noul dumneavoastră costum măsura XXXL. Acceptarea obezităţii (adică 20% peste greutatea ideală) este foarte periculoasă. Obezitatea creşte riscul de afecţiuni cardiace şi



vasculare, inclusiv hipertensiune, creşterea colesterolului, accidente vasculare, infarct, tromboză (cheag de sânge blocat pe un vas important, ce poate provoca moartea). De asemenea, persoanele supraponderale au frecvent probleme biliare şi reflux gastric. La femei, poate genera dereglări ale ciclului menstrual şi infertilitate. Diabetul tip II, sforăitul şi apneea în somn sunt şi ele asociate cu excesul de greutate.

De asemenea, se întânesc frecvent cazuri de cancer, în special de intestin gros, prostată, uter, col uterin, sân şi ovare. În plus, cei supraponderali au mult mai des probleme ortopedice decât persoanele cu greutate normală, mai ales dureri cronice ale spatelui, sciatică şi artrită a articulaţiilor picioarelor.

ALIMENTELE CARE ARD GRĂSIMI – O SOLUŢIE

Mai devreme sau mai târziu, tot trebuia să apară o soluţie pentru problema ratei scăzute de ardere a grăsimilor, de care suferă multe persoane obeze. Precum sute de alţi medici şi nutriţionişti, am cercetat problema timp de mai mulţi ani şi am găsit puţine răspunsuri. Până în acea zi magică, atunci când un pacient numit Joe L. a intrat în cabinetul meu din Ingham (North Queensland, Australia) şi mi-a arătat o bucată de hârtie:

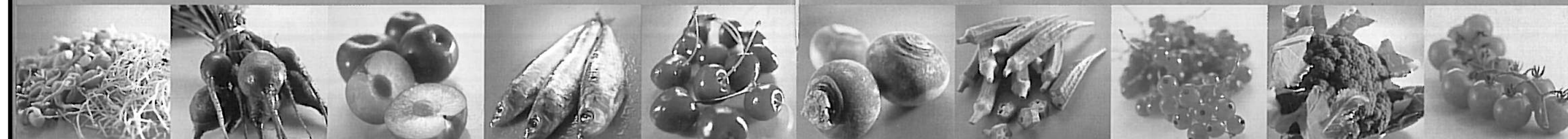
„M-am gândit că poate vă va interesa asta, doamnă doctor. Am fost cu soţia la o nuntă şi l-am vizitat pe vărul Bob, care urmează să fie operat pe inimă. I s-a prescris această dietă ca să slăbească repede, înainte de operaţia de bypass coronarian. Asta s-a întâmplat acum 3 luni – a slăbit 24 kg şi medicii sunt foarte mulţumiţi de evoluţia lui. Va fi operat săptămâna viitoare şi spune că nu s-a simţit aşa de în formă de mulţi ani."
Intrigată, am studiat acea schemă săptămânală de nutriţie, bazată pe două versiuni ale unei supe hrănitoare, reţetele fiind concepute, se pare, de două spitale din Perth. Încercările mele de a discuta schema cu dieteticienii acestor două spitale nu au avut niciun rezultat. Medicii, asistenţii şi surorile cu care am vorbit au fost zgârciţi cu informaţiile, dar am înţeles că vărul lui Joe L. chiar primise dieta respectivă, numai că aceasta nu era folosită frecvent în spitalele cu pricina. Am găsit câteva explicaţii pentru atitudinea lor. Cea mai plauzibilă mi se pare că, deşi majoritatea medicilor şi nutriţioniştilor ştiu că, la nevoie, este foarte posibil ca un obez să piardă relativ repede din greutate (de exemplu, în vederea unei operaţii importante), puţini dintre specialişti doresc să facă publică o dietă care nu este „în ton" cu cele recomandate de institutele specializate în nutriţie.

În fine, indiferent de originea acestei diete, aveam pe atunci câţiva pacienţi foarte graşi, disperaţi să slăbească, aşa că am hotărât să-i întreb dacă nu vor să încerce noul „regim". Şase din şapte au acceptat imediat şi le-am monitorizat săptămânal evoluţia. Între timp, am analizat capacităţile dietei de ardere a grăsimilor, fiind deja în plin studiu al utilizării anumitor alimente în scopul creşterii metabolismului „leneş" al obezilor. Deci activitatea îmi prindea bine! În plus, voluntarii mei erau mulţumiţi de progresele făcute şi nu se plângeau că le-ar fi fost vreodată foame. Cercetările care au urmat m-au condus la dezvoltarea programului de slăbire prin alimente care ard grăsimi, ce implică un prim pas – programul de slăbire rapidă, timp de două săptămâni, urmat de două săptămâni de echilibrare a greutăţii prin programul de menţinere, care permite lărgirea gamei de alimente consumate şi încurajează formarea unor obiceiuri alimentare sănătoase. Întregul program se bazează pe creşterea ratei de ardere a grăsimilor de către organism şi a funcţionat cu succes la 78 % dintre cei pe care i-am tratat.

Am toată încrederea că va funcţiona şi în cazul tău.

Dr. Caroline M. Shreeve

Introducere



* Ingredientele succesului

* Program de alimentaţie sănătoasă şi hrănitoare

* Pierderea rapidă şi sigură a grăsimilor

* Alimente săţioase şi accesibile

* Meniuri simple şi adaptabile

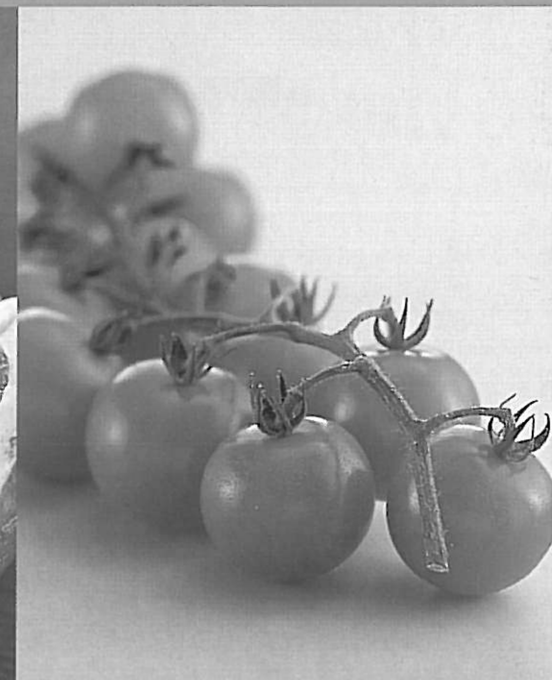
* Alimentaţie sănătoasă pentru toată viaţa

* Stabilirea ţelurilor

* Monitorizarea pierderii grăsimilor

1 Arderea Grăsimilor Corporale





Ingredientele succesului

Cu siguranță ați auzit spunându-se: „Nu există copii incontrolabili, ci doar părinți nepricepuți" sau „Nu există câini răi, ci doar stăpâni inconștienți". Sunt tentată să adaug și: „Nu există grași irecuperabili, ci doar diete nepotrivite". Desigur, aceste zicale sunt destul de nedrepte în multe cazuri particulare, dar toate conțin un sâmbure de adevăr – de aceea am conceput programul de slăbit prin alimente care ard grăsimi.

SUCCESUL PROGRAMULUI ESTE BAZAT PE:

- Un plan de alimentație sănătoasă și hrănitoare
- Pierderea rapidă și sigură a grăsimilor
- Alimente diferite, sățioase și accesibile
- Meniuri simple și adaptabile, fără ținerea evidenței caloriilor
- Ghid de alimentație sănătoasă pentru toată viața

Plan de alimentație sănătoasă și hrănitoare

Carbohidrați, grăsimi, proteine, fibre, vitamine, minerale și oligoelemente – toate sunt vitale pentru sănătatea noastră. Multe dintre alimentele banale, pe care le consumăm zilnic și ne furnizează aceste nutrimente, au și calitatea de a accelera procesul de ardere a grăsimilor; cele două săptămâni de slăbire rapidă ale programului (vezi capitolul 3) se bazează pe o parte din aceste alimente, într-o gamă limitată.

Legumele proaspete sunt baza programului și pot fi consumate oricând, fără restricții. Orezul brun, sucul de fructe, laptele, produsele lactate și carnea slabă vă vor furniza carbohidrați, proteine și un pic de grăsimi pe parcursul primelor 7 zile, a doua săptămână fiind la fel ca prima. Acest program de slăbire rapidă (PSR) este echilibrat nutrițional pe întregul parcurs al celor două săptămâni.

În celelalte două săptămâni urmează programul de menținere (vezi capitolele 4-5) pe care l-ați ales și care vă va ajuta să vă adaptați organismul la noua lui greutate și vă va încuraja să mâncați alimente mai variate.

Pierderea rapidă și sigură a grăsimilor

Cel mai frecvent, dietele dau greș din cauza insuficientei scăderi în greutate și a apariției punctului critic sub care nu se mai slăbește. Eu am creat programul de slăbire pe baza alimentelor care ard grăsimi astfel încât aceste probleme să poată fi depășite, iar pacienții mei au pierdut până la 8,5 kg în primele 14 zile ale PSR. Dintre ei, 78 % și-au menținut greutatea (ba chiar au mai slăbit un pic) în etapa programului de menținere și au pierdut în total până la 15,5 kg repetând ciclul (încă 2 săptămâni ale PSR, urmat de programul de menținere).E foarte important faptul că scăderea substanțială a greutății nu a fost observată doar la cei mai tineri și mai activi dintre pacienți, ci s-a manifestat indiferent de vârstă. Alți factori de succes au fost faptul că mulți pacienți au rămas fideli programului și numai câțiva au fost tentați să „trișeze" în timpul curei. Și nu e greu, când urmezi dieta aceasta doar o dată, pentru 14 zile.

Majoritatea nutriționiștilor vă recomandă să slăbiți până la 0,5 kg pe săptămână. Aceasta ar duce la o scădere de maximum 26 kg pe an, ceea ce este nerealist pentru milioane de persoane supraponderale care au nevoie de rezultate mult mai rapide ca să lupte împotriva excesului de grăsime corporală. Perspectiva unei siluete zvelte peste 1 an nu poate fi utilă când vrei să slăbești pentru o nuntă, o vacanță sau o altă ocazie importantă care va avea loc peste 3-4 luni.

Pierderea rapidă a greutății este deseori considerată o variantă nesatisfăcătoare – fiind asociată în principal cu pierderea apei din organism și cu revenirea la greutatea inițială atunci când se întrerupe dieta – și riscantă, din cauza pericolului distrugerii țesutului muscular. Dacă ar fi adevărat, de ce aș fi creat un program prin care puteți scăpa de 8,5 kg în primele 14 zile și aproape încă o dată pe atât, dacă repetați întregul ciclu?

Motivul este că, în primul rând, programul pe bază de alimente care ard grăsimile chiar reduce grăsimile din organism. În mod firesc, organismul pierde ceva lichide la începutul curei, dar nu acesta este motivul importantei scăderi în greutate care se obține cu programul de slăbire rapidă. Toți pacienții mei au băut 8 pahare mari cu apă zilnic și niciunul dintre ei nu a avut probleme renale, nu s-a deshidrat și nici nu a reținut apa în organism.

Apoi, selecția de alimente din cadrul PSR încurajează organismul să ardă mai degrabă grăsimile depozitate decât să consume masa musculară. Când reduci drastic aportul de carbohidrați și grăsimi până la limita la care necesarul de calorii nu mai este asigurat de hrană, corpul începe să consume din depozitele de

grăsimi, folosindu-le drept sursă de energie. Adică devine o „mașinărie de ars grăsimi". Când este pus în funcțiune PSR – axat pe consumul de vegetale și proteine – se declanșează un proces metabolic numit cetoză. Pe scurt, asta înseamnă că o parte din grăsimea coporală este arsă incomplet, eliberând niște reziduuri numite cetone. Aceste cetone sunt eliminate în prinicipal de către rinichi și prezența lor în urină este un semn că procesul de ardere a grăsimilor a fost accelerat. Unele cetoze produc și o scădere a apetitului și ne fac să ne simțim plini de energie.

Studiu de caz

Polly G., o mamă în vârstă de 36 ani, avea aproape 60 kg peste greutatea normală când a venit la mine. Niciuna dintre dietele pe care le încercase nu dăduse rezultate, iar Polly era disperată. Pentru ea, programul pe bază de alimente care ard grăsimi era ultima speranță! Cum era de așteptat, avea tensiunea și colesterolul mari, iar în timpul ultimei sarcini (al treilea copil) dăduse semne de diabet. Indicele ei de masă corporală, IMC (vezi pag. 17), era 34. A început programul de slăbire rapidă, verificându-și zilnic greutatea și venind săptămânal la consultație.

Polly a pierdut, în medie, aproape 4 kg pe săptămână, în timpul programului de slăbire rapidă și 1 kg pe săptămână, în cursul programului de menținere. După prima lună (două cicluri complete ale dietei), pierduse 10 kg și i-au trebuit, în total, 6 luni ca să scape de toată grăsimea în exces. Colesterolul ei, tensiunea și testul de toleranță la glucoză (pentru diabet) erau normale, iar IMC îi scăzuse la 24. Putea juca din nou badminton și putea merge pe jos oricât de repede își dorea. Se simțea și arăta cu 10 ani mai tânără ca înainte.

Alimente sățioase și accesibile

Nu e deloc complicat să te hrănești corespunzător în timpul curei de ardere a grăsimilor. Veți găsi în dietă multe dintre alimentele preferate, pe care le aveți deja în cămară și în frigider. Fructele și legumele proaspete, carnea slabă, peștele și carnea de pasăre sunt toate combinate în rețete agreabile care vă vor ajuta să ardeți grăsimile din organism. De-a lungul programului, nu trebuie să vă fie vreodată foame. În timpul PSR, trebuie să mâncați cât mai multe legume crude sau doar puțin gătite, iar în timpul programului de menținere beneficiați de o gamă mai largă de alimente care ard grăsimi, incluse în rețete și meniuri gustoase.

Meniuri simple și adaptabile

Puțini dintre noi iau masa de unii singuri când țin o dietă. De obicei, trăim și luăm masa alături de membrii familiei; chiar dacă locuiți singur, trebuie să luați în calcul mesele luate cu prietenii, sărbătorile, petrecerile.

Așa că trebuie să fiți foarte consecvenți în cele 2 săptămâni ale PSR; apoi, planul de menținere vă pune la dispoziție multe idei de meniuri care se potrivesc în orice împrejurare. Rețetele sunt ușor de preparat și implică rareori cântărirea strictă a ingredientelor. În plus, nu trebuie să țineți evidența caloriilor. Secretul e să știți care sunt alimentele ce ajută la arderea grăsimilor și cum să le consumați.

Alimentație sănătoasă pentru toată viața

Mulți ajung supraponderali pentru că nu țin cont de ceea ce mănâncă. Va trebui să vă schimbați obiceiurile alimentare pentru a vă păstra greutatea după ce țineți dieta. Planul de menținere vă ajută în acest sens, punându-vă la dispoziție numeroase rețete care ard grăsimi și pe care puteți continua să le folosiți, pentru a vă menține greutatea.

Stabilirea ţelurilor

Atunci când planificaţi să slăbiţi, şansele cresc considerabil dacă stabiliţi o ţintă anume. Formulările vagi, precum „cred că voi slăbi câteva kilograme", nu prea vă îndeamnă să depuneţi efortul necesar şi duc la rezultate slabe. Trebuie să ştiţi foarte clar ce aveţi de făcut chiar înainte de a începe programul pe bază de alimente care ard grăsimi.Notaţi-vă scopul pe o hârtie şi puneţi-o într-un loc vizibil, ca s-o citiţi de câteva ori pe zi. „Voi slăbi 7 kg" sau „voi ajunge să port îmbrăcăminte mai mică cu 2 numere" sunt exemple de ţeluri care declanşează gândirea pozitivă, esenţială pentru succes.

Afirmaţiile, declaraţiile pozitive despre propria persoană şi despre intenţiile dumneavoastră sunt foarte eficiente pentru atingerea scopurilor propuse. Repetate regulat – rostite, citite sau, cel mai bine, scrise mereu – acestea te influenţează subconştient.

Puteţi chiar să le înregistraţi pe un suport adecvat şi să le ascultaţi când sunteţi mai receptivi – de exemplu, când tocmai v-aţi trezit sau sunteţi pe punctul de a adormi. Apelaţi la orice metodă ce vi se pare eficientă.

Dacă, într-adevăr, credeţi şi vreţi ca afirmaţiile dumneavoastră să devină reale, atunci acestea chiar vor deveni astfel. Aveţi nevoie de puţină disciplină, dar beneficiile sunt mai presus de timpul şi efortul depus. Dacă repetaţi verbal afirmaţiile, priviţi-vă în oglindă, zâmbiţi şi rostiţi-le cu toată convingerea. Iată câteva idei de afirmaţii pozitive:

- Iubesc viaţa!
- Mă iubesc pe mine însumi!
- Sunt o persoană puternică şi încrezătoare!
- Voi deveni mai în formă şi mai sănătos!
- Organismul meu arde grăsimile!
- Slăbesc pe zi ce trece!

monitorizarea pierderii grăsimilor

În loc să vă verificaţi periodic scăderea în greutate, vă puteţi monitoriza reducerea depunerilor de grăsime. Există cleme speciale care măsoară grosimea stratului de grăsime în anumite zone ale corpului. Acestea au anexate „hărţi" ale organismului uman, care indică grosimile normale şi pe cele nesănătoase. Totuşi, deoarece ele se prind de piele, veţi avea nevoie de ajutor pentru a vă măsura în anumite zone, cum ar fi partea de sus a spatelui.

Pentru monitorizarea greutăţii, folosiţi Indicele de Masă Corporală (IMC), folosind tabelul şi explicaţiile de mai jos.

indicele de masă corporală (IMC)

O persoană este considerată obeză atunci când are o greutate cu 20% peste cea normală. Obezitatea este provocată, în principal, de excesul de grăsime corporală. Totuşi, raportându-ne la aceste 20 de procente, este posibil ca să fii „obez" fară să ai tipicul colac de grăsime în jurul şoldurilor. Deoarece muşchii sunt mai grei decât grăsimea, unii sportivi foarte musculoşi pot cântări mai mult decât alte persoane de acelaşi sex şi cu aceeaşi înălţime. Cu toate acestea, nimeni nu-i poate considera obezi. Totodată, există persoane aparent slabe care, totuşi, au straturi de grăsime în exces.

Indicele de Masă Corporală (IMC) este un indicator mai corect pentru surplusul de grăsime decât numărul kilogramelor – dar atleţii musculoşi şi alte persoane care au genetic o constituţie osoasă masivă rămân o excepţie pentru care IMC nu este un reper corect.

Formula de calcul al IMC este următoarea:
IMC = greutatea (kg) împărţită la înălţimea (m) la pătrat

De exemplu, calculul pentru o persoană care are 80 kg şi 1,60 m este:
IMC = 80÷ (1,60 x 1,60) = 31,2

În funcţie de IMC, persoanele se pot împărţi în următoarele categorii:

CATEGORIE	IMC
Supraponderal	sub 19
Normal	20-25
Supraponderal	26-30
Obez	peste 30

* Accelerarea arderii grăsimilor

* Efectul termogenic al proteinelor

* Alimente cu calorii negative

* Carbohidrați

* Indice glicemic

* Grăsimi dietetice

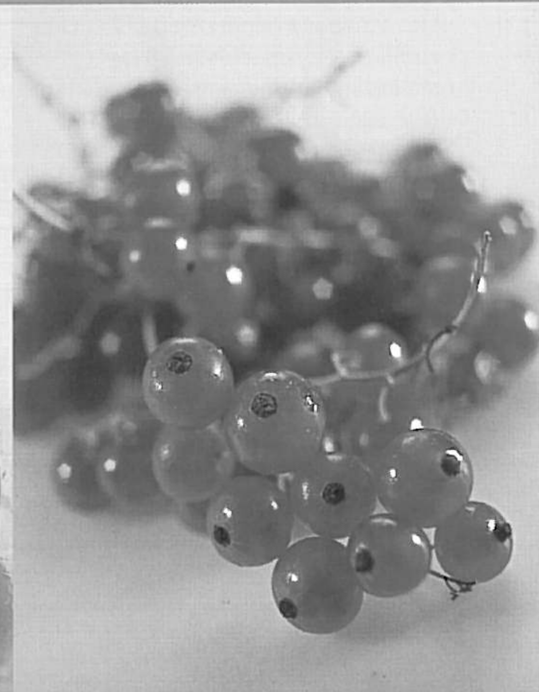
* Iod și crom

* Acidul hidroxicitric

* Alimente care ard grăsimi

2 Cum Acționează Alimentele care Ard Grăsimi





accelerarea arderii grăsimilor

Alimentele care ard grăsimi şi metabolismul uman sunt elemente foarte complexe care nu au fost încă pe deplin înţelese nici chiar de către oamenii de ştiinţă, aşa că explicaţiile care urmează sunt mult simplificate şi incomplete.

Anumite alimente şi obiceiuri alimentare pot fi folosite pentru accelerarea arderii grăsimilor fie direct – prin inducerea topirii surplusului de grăsimi din organism, fie indirect – prin reglarea ratei de utilizare a energiei de către organism. Proteinele, de exemplu, cresc în mod semnificativ rata metabolismului (ritmul de utilizare a „combustibilului" extras din hrană), producând căldură şi arzând mai multe calorii decât grăsimi sau carbohidraţi. Alimentele cu calorii negative sunt acelea care consumă mai multe calorii pentru a fi asimilate de către organism decât se obţin în urma asimilării lor. Anumite surse de carbohidraţi (adică cele cu cel mai mic efect asupra conţinutului de zahăr din sânge) ne ajută, mai degrabă, să consumăm hrana pe care o ingerăm decât să o depozităm sub formă de grăsime. Anumite combinaţii de alimente, de exemplu proteine şi calorii negative, pot fi utilizate pentru a repune în circuit depozitele de grăsime, transformându-le în energie – proces metabolic numit cetoză (vezi pag. 14).

În funcţie de natura lor, grăsimile din alimentaţia noastră intervin – fie benefic, fie dimpotrivă – în modul în care organismul răspunde la insulină, un hormon produs de pancreas. Insulina controlează atât conţinutul de grăsimi din celulele noastre, cât şi concentraţia de zahăr din sânge. Cromul şi iodul, două minerale vitale, influenţează, de asemenea, insulina şi alţi hormoni implicaţi în apariţia obezităţii.

În fine, şi unele substanţe, precum cofeina, capsaicina (din ardeiul iute), chitina (din cochiliile crustaceelor), până şi aspirina, influenţează modul în care organismul utilizează grăsimile. Alt exemplu este acidul hidroxicitric, care se găseşte în Garcinia cambogia şi care împiedică producerea grăsimilor din carbohidraţi şi scade apetitul (vezi pag. 26).

efectul termogenic al proteinelor

În timp ce 1 g de grăsime produce circa 9 calorii, 1 g de carbohidraţi produce cam 4 calorii. Aceasta explică de ce majoritatea curelor de slăbit implică scăderea consumului de grăsimi. Totuşi, chiar dacă aceeaşi cantitate de grăsime produce de peste 2 ori mai multă energie decât celelalte grupe de alimente, proteinele conţin un factor cu efect termogenic (sau „acţiune dinamică specifică"), prin care arde calorii şi consumă depozitele de grăsime.

Prin simpla acţiune de a mânca utilizăm calorii, deoarece orice aliment necesită energie pentru a fi mestecat, transportat, digerat şi absorbit din stomac şi intestinul gros, pentru modificările chimice din fluxul sanguin, din ficat şi aşa mai departe. Dar, în timp ce grăsimea are un efect termogenic de numai 0-3% şi carbohidraţii de 5-10%, efectul termogenic al proteinelor e de 20-30% din valoarea sa calorifică.

Aces efect termogenic util al unor alimente este redus la 50-150 calorii/zi la persoanele obeze cu rezistenţă la insulină (vezi mai jos), astfel crescând importanţa proteinelor în programul de slăbire, precum şi pentru alte măsuri de stimulare a răspunsului organismului la insulină.

alimente cu calorii negative

Alimentele cu calorii negative consumă mai multe calorii pentru a fi descompuse, digerate şi asimilate decât produc. Diferenţa este compensată prin arderea grăsimilor din corp. De exemplu, o porţie de pandişpan cu fructe furnizează 350 calorii, din care 100 sunt utilizate pentru digestia şi absorbţia prăjiturii, lasând 250 care se adaugă la aportul zilnic de calorii. Totuşi, o porţie de varză de Bruxelles aduce 50 calorii, dar sunt necesare 75 de calorii pentru a o digera, adică se consumă 25 de calorii din rezerva de grăsimi a organismului. Se spune că dacă veţi consuma în principal alimente cu calorii negative, slăbiţi de 3 ori mai repede decât dacă staţi nemâncat, iar greutatea vă va scădea cu circa 0,5 kg e zi. Aceste afirmaţii sunt greu de confirmat, dar conceptele de energie negativă si de ardere a grăsimilor sunt măcar realizabile. Întrucât unele alimente sunt fie foarte bogate în proteine, fie cu conţinut scăzut în carbohidraţi (vezi pag. 22), ele sunt introduse în program.

Pentru a ajuta metabolismul cuiva să ardă grăsimi 24 ore din 24, trebuie totuşi crescut consumul de oxigen, fie printr-un program de exerciţii aerobice, precum mersul rapid, mersul cu bicicleta sau înotul, fie prin anumite exerciţii de respiraţie (vezi pag. 118).

carbohidrați

Toți carbohidrații cresc nivelul glucozei în sânge, care, la randului lui, declanșează eliberarea de insulină de către pancreas. Rolul insulinei este să ducă glucoza din sânge în celulele musculare și în alte țesuturi, unde aceasta se combină cu oxigenul, pentru a produce energie, iar surplusul se transformă în grăsime. Alimentele rafinate sunt, de obicei, bogate în zaharuri, cele precum dulciurile și ciocolata ridicând rapid nivelul glucozei din sânge; marea cantitate de insulină eliberată drept răspuns poate duce la apariția hipoglicemiei (scăderea concentrației de zahăr din sânge). Mâncând frecvent mari cantități din aceste alimente cu înalt conținut de zahăr rafinat ne scade treptat sensibilitatea la insulină; avem nevoie de tot mai multă pentru a a ne menține glucoza din sânge în limite normale și, cu timpul, nivelul insulinei rămâne permanent crescut. Aceasta se numește rezistență la insulină și crește riscul dezvoltării diabetului și bolilor de inimă. Carbohidrații complecși (fructe, semințe, cereale, leguminoase) au un efect mai puțin dramatic asupra glicemiei, deoarece fibrele din ele fac ca amidonul și zahărul pe care le conțin să fie eliberate în sânge mai lent. Drept răspuns, se eliberează cantități mai mici de insulină, glicemia crește (și apoi scade) mai lent, riscul de hipoglicemie fiind eliminat.

AVANTAJELE CONSUMULUI DE CARBOHIDRAȚI CU IG MIC

- ✔ Sensibilitate normală la insulină
- ✔ Glicemie la nivel normal, ceea ce permite organismului să ardă grăsimi
- ✔ Utilizarea glucozei și a grăsimilor din corp pentru a produce energie
- ✔ Greutatea corporală e mai ușor de ținut sub control
- ✔ Nivel scăzut al colesterolului total și al LDL, colesterolul „rău", precum și nivel crescut de colesterol HDL (bun).

indice glicemic

Carbohidrații sunt clasificați în funcție de indicele glicemic (IG), care arată efectul lor asupra nivelului glucozei din sânge. Alimentele cu IG mare produc creșterea rapidă a glicemiei, iar cele cu IG mic produc o creștere mică, lentă. Consumul de carbohidrați cu IG scăzut este util pentru a ne păstra glicemia la un nivel cât se poate de constant și joacă un rol important în utilizarea energiei și arderea grăsimilor. Efectul nociv – asupra plasmei sanguine, glicemiei, insulinei și colesterolului – al dietelor cu mulți carbohidrați este anulat dacă dieta se bazează pe alimente cu multe fibre și IG scăzut. Studii recente au arătat că un consum de carbohidrați cu IG redus produce niveluri scăzute ale glicemiei, rezultând arderea mai multor grăsimi depozitate în organism. De asemenea, consumul de alimente cu IG mic scade mult colesterolul, în general, inclusiv pe cel „rău", dar crește nivelul colesterolului „bun". Aceste descoperiri demonstrează că un aport mare de carbohidrați care se absorb rapid (rafinați) crește riscul de apariție a bolilor coronariene, în plus față de factorii de risc „convenționali" – fumat, supraponderabilitate, hipertensiune. Dimpotrivă, anumite fructe și legume, cândva considerate surse de carbohidrați simpli, mai puțin doriți, de fapt au un IG mic.

ALIMENTE CU IG SCĂZUT

Pâine: pâine din cereale mixte (albă sau neagră), pâine cu fructe
Cereale, fulgi de cereale: orez brun, orez sălbatic, alte cereale integrale, tabbouleh, paste din grâu integral, musli neîndulcite, cereale bogate în fibre, cu tărâțe de grâu
Legume: cartofi dulci, bame, ciuperci, leguminoase (mazăre, fasole boabe, linte), broccoli, anghinare, vinete
Fructe: mere, pere, portocale, mandarine, grapefruit, banane
Altele: miere, gem, produse din soia

ALIMENTE CU IG MEDIU

Pâine: pitta, pâine ușoară din secară
Cereale, fulgi de cereale: orez cu bob lung, paste din faină albă, biscuiți din grâu integral
Legume: cartofi
Fructe: prune, căpșune, coacăze, struguri

ALIMENTE CU IG MARE

Pâine: pâine albă, pâine integrală
Cereale, fulgi de cereale: orez cu bob scurt, cereale pe bază de orez copt
Legume: fulgi de cartofi instant, roșii, lăptuci, varză roșie, ardei, dovleac
Fructe: pepene roșu, curmale uscate
Altele: băuturi nealcoolice industriale, majoritatea dulciurilor, ș.a

Grăsimile din alimentație

Un consum total ridicat de grăsimi reduce și sensibilitatea la insulină. Dimpotrivă, grăsimile mononesaturate au un efect benefic. În cadrul unei cercetări conduse de italianul G. Ricardi (cu rezultatele publicate în *British Journal of Nutrition*, 2000), 162 de adulți sănătoși au avut, timp de 3 luni, o dietă bogată în grăsimi fie mononesaturate, fie saturate. Rezultatele au arătat că în prima variantă se îmbunătățește în mod considerabil sensibilitatea la insulină, în comparație cu o dietă bazată pe cantități mari de grăsimi saturate (grăsimi derivate din produse animaliere).

Grăsimi nesaturate

Principala noastră sursă de grăsimi mononesaturate este uleiul de măsline, cea mai sănătoasă variantă fiind uleiul virgin presat la rece. Obținut în urma primei presări a măslinelor coapte, el este încărcat cu elemente nutritive nedeteriorate de prelucrarea la cald. Uleiurile omega 3, grăsimi polinesaturate care se găsesc în pește, fructe de mare, legume cu frunze verzi și ulei de nuci, reduc grăsimile nesaturate din sânge și ajută la protejarea împotriva infarctului. Atât peștele bogat în uleiuri, cât și uleiul de măsline extravirgin sunt utilizate pe scară largă în PSR cu ajutorul alimentelor pentru arderea grăsimilor.

Totuși, acest efect benefic dispare când consumul total de grăsimi reprezintă mai mult de 38 % din numărul total de calorii consumate.

Însă încercarea de a elimina complet grăsimile din alimentație este nesănătoasă. Grăsimea este un element vital și, dacă nu mâncăm câte grăsimi ne trebuie, ele vor fi produse de propriul nostru organism. Nici dietele cu conținut redus de grăsimi nu produc pierderea în greutate. Acest aspect este ilustrat prin rezultatele unui studiu făcut în Statele Unite. În 1955, americanii își obțineau 40 % din calorii din grăsimi, până în 1995 scăzând la 35 %; în aceeași perioadă, procentajul de adulți supraponderali a crescut de la 25 % la 40 %. Se pare că mulți înțeleg regimul alimentar sărac în grăsimi ca pe un permis de a mânca oricât de mult din alte alimente, indiferent de conținutul de calorii al acestora. Un alt factor important este sedentarizarea societăților dezvoltate.

Grăsimea nu va genera mai multă grăsime în organismul nostru decât dacă ingerezi mai multe calorii decât consumi. Abordarea sănătoasă înseamnă să-ți menții aportul de energie din grăsimi sub nivelul de 38 %, să reduci grăsimile saturate și să incluzi în regimul alimentar un procent important de ulei de măsline și de derivate ale acestuia, ca și de pește bogat în uleiuri (sardele, macrou, somon și ton), care conține acizi grași esențiali.

Iod și crom

Iodul este necesar pentru funcționarea normală a glandei tiroide, care controlează metabolismul bazal (vezi pag. 7). Deficitul de iod poate duce la activitatea insuficientă a glandei tiroide, reducând astfel metabolismul bazal și provocând creșterea în greutate. Pierderea în greutate atunci când avem un nivel scăzut de tiroxină (principalul hormon produs de tiroidă, care nu poate fi sintetizat fără iod), este practic imposibilă fără administrarea unui tratament medical specific.

Întrebarea dacă suplimentul de iod contribuie la accelerarea unui metabolism bazal leneș în absența unei deficiențe dovedite de iod are încă răspunsuri controversate. Unele alge marine (kelp) reprezintă o sursă bogată de iod, ceea ce explică includerea lor frecventă în formulele clasice de regim de slăbire. Pe lângă algele marine, iodul este prezent în peștele oceanic, în fructele de mare și în sarea marină.

Cromul este necesar organismului pentru că îl ajută să prelucreze carbohidrații și grăsimile dietetice. În combinație cu acidul nicotinic din vitamina B3 (niacină) și cu triptofan sau alt aminoacid, el constituie factorul de toleranță la glucoză (crom FTG), care scade rezistența la insulină și propulsează glucoza din sistemul circulator în țesuturi. Regimurile bogate în carbohidrați pot duce la deficit de crom; acest lucru, ca și procesul de îmbătrânire, slăbește capacitatea organismului de a produce crom FTG, așa încât devine necesar consumul de alimente și suplimente specifice.

Suplimentele cu crom au fost utilizate pentru îmbunătățirea controlului glucozei din sânge la persoanele cu diabet, atât de tip I (în care organismul nu reușește să-și producă propria insulină), cât și de tip II (cu debut târziu), în unele situații reducându-se nevoia de administrare a insulinei sau a altor medicamente. Cromul mai ajută și la absorbția aminoacizilor (produse de descompunere rezultate în urma digestiei proteinelor), contribuind astfel la creșterea masei musculare (fibre musculare) și la reducerea depozitelor de grăsime din organism.

Printre alimentele bogate în crom se numără drojdia de bere, stridiile, carnea de vită, produsele din făină integrală, cartofii și ficatul, toate apărând în rețetele din cadrul Programului de slăbire cu ajutorul alimentelor pentru arderea grăsimilor. În orice caz, se recomandă un supliment zilnic de 400 micrograme de picolinat de crom, ca parte din programul de slăbire rapidă, pentru accelerarea arderii grăsimilor.

Acid hidroxicitric

Coaja fructului Garcinia cambogia este folosită foarte mult în bucătăria asiatică, ca aromatizant, în loc de limetă sau tamarind. Conform unor rapoarte științifice (din 1971 și 1977), acidul hidroxicitric (HCA), prezent în coaja fructului, poate inhiba producția colesterolului și a altor grăsimi din sânge derivate din carbohidrații dietetici.

Carbohidrații dietetici sunt descompuși în glucoză. O parte este folosită pentru obținerea de energie, iar restul este depozitat ca glicogen în mușchi și ficat. Dacă depozitul de glicogen s-a umplut, enzima ATP - citrat liază transformă în colesterol și grăsime moleculele de glucoză în exces. HCA pare să inhibe ultima fază, reducând producția de grăsime cu 40 – 70 % pe o durată de până la 12 ore după masă. Tot HCA taie pofta de mâncare, pentru că excesul de glucoză nu mai este transformat în țesut gras și de aceea rămâne sub forma depozitelor de glicogen. Depozitele de glicogen care se mențin la un nivel ridicat îi semnalează creierului că rezervele de energie sunt pline și că nu mai este nevoie de mâncare.

Se crede că HCA este și ingredientul activ din sucul și coaja de grapefruit și, eventual, și din alte fructe citrice, care au efecte similare cu coaja de Garcinia cambogia. De aceea, grapefruitul și alte citrice sunt incluse în regimul de ardere a grăsimilor, în timp ce Garcinia cambogia este administrată ca supliment dietetic (se găsește la magazinele cu alimente sănătoase).

notă

Lista alimentelor cu calorii negative de alături este incompletă, dar acoperă gama principalelor alimente care îți fac plăcere și pe care te-ai obișnuit să le mănânci. Folosește-ți judecata și bunul simț pentru alte astfel de alimente; de exemplu, având în vedere că în listă apare cresonul, poți folosi și alte legume sau verdețuri similare, cum ar fi lucerna, schinduf, ridichi etc. Toate legumele, fructele, alunele și nucile crude sau preparate foarte puțin, în starea lor naturală, furnizează calorii negative, dar nu și fructele uscate și conservate, ca și alunele sărate prăjite.

ALTE ALIMENTE

Ulei de măsline extravirgin

Alimente bogate în iod: de exemplu, alge marine comestibile, precum kombu și nori; sare de mare, pește și crustacee

Alimente bogate în crom: de exemplu, drojdie de bere, carne de vită, stridii, produse din făină integrală, ficat și cartofi

Garcinia gummi-gutta și citrice

Alimente pentru arderea grăsimilor

Unele alimente fac parte din mai multe categorii, nu doar dintr-una singură. De exemplu, există alimente care au atât calorii negative, cât și IG scăzut sau altele care au atât calorii negative, cât și proteine. Pentru a simplifica lucrurile, alimentele sunt grupate aici în cadrul categoriei principale căreia îi aparțin. Vezi și pag. 23 pentru alimentele cu IG scăzut.

ALIMENTE CU PROTEINE PENTRU ARDEREA GRĂSIMILOR

Carne slabă: vită, porc, miel, vițel, vânat, iepure, măruntaie
Pasăre: pui, găină, curcan, fazan, potârniche, bibilică
Pește: cod, eglefin, calcan, cod negru, merluciu, macrou, păstrăv, somon
Crustacee, fructe de mare: moluște, creveți, homar, crab, raci, midii, melci de mare, abalone
Brânzeturi: mai ales telemea slabă și brânză de vaci slabă. Poți folosi și cantități mici din variantele degresate ale tipurilor de cașcaval (de exemplu, Cheddar)
Ouă
Produse pe bază de soia

ALIMENTE CU CALORII NEGATIVE

Legume: sparanghel, vinete, sfeclă roșie, broccoli, varză de Bruxelles, varză, morcovi, conopidă, țelină, cicoare, varză chinezească, creson, frunze de păpădie, andive, fenicul, anghinare, fasole verde, praz, salată verde, mangetout, ceapă, ridichi, alge, spanac, dovleac, dovleac plăcintar, roșii, napi
Fructe: mere, caise, banane, mure, coacăze negre, coacăze roșii, coacăze albe, afine, cireșe, vișine, clementine, merișor, prune, prune goldane, renglote, smochine, agrișe, grapefruit, guave, kiwi, kumquat, nectarine, portocale, papaya, piersici, pere, ananas, rodii, zmeură, satsuma, carambola, căpșuni
Nuci, alune, semințe: migdale, alune de Barcelona, alune braziliene, castane, nuci de cocos, alune mediteraneene, alune de pădure, macadamia, arahide, semințe de pin, fistic, nuci.

* Începerea programului

* Graficul progreselor

* Principiile

* Programul de slăbire rapidă. Ghid

* Programul de slăbire rapidă în 14 zile

* Rețete

3 Programul de Slăbire Rapidă cu Ajutorul Alimentelor pentru Arderea Grăsimilor



Începerea programului

Acest regim este extrem de sănătos (cum am văzut în Capitolul 2) și este adecvat majorității persoanelor (vezi, însă, mai jos). Cu toate acestea, eu înclin spre prudență. Deoarece nu te cunosc și nu-ți pot monitoriza progresele, te sfătuiesc să-ți consulți medicul personal. Acest lucru este deosebit de important dacă suferi de boli cronice, dacă iei cu regularitate medicamente și/sau ești adolescent ori ai trecut de 65 de ani. După primele două săptămâni ale PSR, Programul de menținere a greutății cu ajutorul alimentelor care ard grăsimi – pentru care există în total patru variante (vezi Capitolele 4 și 5) – îți oferă posibilitatea să te obișnuiești cu noua ta greutate și să mănânci o gamă mai largă de alimente. În general, acesta este mai lejer față de PSR cu ajutorul alimentelor care ard grăsimi și, deși multă lume l-ar putea repeta fără pauză și în afara oricărui risc, programul de 28 de zile este cel mai convenabil pentru majoritatea celor ce vor să slăbească.

control medical

Dacă ai anumite probleme de sănătate sau dacă faci tratament pentru o problemă medicală gravă sau cronică, consultă-ți medicul înaintea începerii Programului de pierdere în greutate cu ajutorul alimentelor pentru arderea grăsimilor. Dacă ai sub 20 sau peste 65 de ani, aprobarea medicului este obligatorie. Copiii, adolescenții și persoanele în vârstă au nevoi nutriționale specifice, pe care Programul de pierdere în greutate cu ajutorul alimentelor pentru arderea grăsimilor nu urmărește să le satisfacă. Medicul tău îți va putea spune dacă programul este potrivit pentru tine.

Graficul progreselor

Urmarea unui program pe o perioadă de timp determinată aduce și avantaje psihologice extrem de importante. Poți să-ți urmărești progresele, făcând notițe și bifând zilele din calendar pentru a te încuraja să perseverezi, dar și completând rubricile din graficul tău de slăbire în 14 zile pe care-l găsești pe pag. 122-123.

Acest program de slăbire rapidă nu lasă nimic la voia întâmplării: nevoia ta de varietate a alimentelor consumate, țelurile pe termen scurt si factorul personal de bună-dispoziție sunt luate în considerare în acest program. Acesta este modul prin care te va ajuta să reușești, indiferent de dificultățile prin care ai trecut ținând diete.

În ciuda celor citite până acum – că ai nevoie să te cântărești doar săptămânal (sau chiar că poți renunța la cântar), cei care urmează Programul de slăbire rapidă cu ajutorul alimentelor care ard grăsimi vor trebui să se cântărească zilnic. Dacă în anumite zile, în mod neașteptat, pierzi mai mult în greutate (ceea ce te va încuraja să mergi mai departe) sau aceasta pare că stă pe loc – nu înseamnă că ai dat greș, ci doar că organismul și metabolismul tău se adaptează dietei.

indicatori pozitivi

- ✔ În general, te bucuri de o sănătate bună
- ✔ Ai vârsta între 20 și 65 de ani
- ✔ Mănânci alimentele cele mai frecvente și uzuale
- ✔ Nu suferi de alergii alimentare sau doar de alergii la care poți face față fără riscuri
- ✔ Îți poți organiza mesele în conformitate cu întregul Program de pierdere în greutate cu ajutorul alimentelor pentru arderea grăsimilor

Principiile

PSR furnizează toate nutrimentele esențiale pe o perioadă de șapte zile (a doua săptămână este repetarea celei dintâi) și te ajută să arzi grăsimea din organism mai ales prin utilizarea unor alimente cu calorii negative (vezi pag. 21). Mănâncă supa pentru arderea grăsimilor în fiecare zi la orele de masă, dar și ca gustare. Nu uita, nu trebuie să-ți fie vreodată foame în timpul acestui program.

Vei observa că principalele omisiuni din PSR cu ajutorul alimentelor care ard grăsimi sunt fructele și legumele cu un conținut ridicat de zahăr/amidon, carnea grasă și peștele bogat în uleiuri. Unele dintre ele vor apărea în alte secțiuni ale cărții de față. Dar aici sunt excluse deoarece Programul de slăbire rapidă cu ajutorul alimentelor pentru arderea grăsimilor se bazează pe cele mai simple și mai sănătoase alimente, care conțin calorii negative. În afara celor menționate, poate fi consumată și carnea slabă (vezi lista alimentelor cu calorii negative, pag. 27) dar, pentru moment, trebuie evitate alimentele „procesate" care o conțin (carne conservată prin orice metodă, cârnați, șuncă).

Folosește ingrediente organice de câte ori se poate – pentru aceasta va trebui să te bazezi pe bunul tău simț. Alimentele organice proaspete sunt tot mai disponibile și cu prețuri în scădere. Mierea organică se găsește acum mai frecvent – alege miere limpede, miere zaharisită sau în fagure, în funcție de cerințele rețetei. Poți alege între piper măcinat alb sau negru, sau piper boabe verde, roz sau de alt fel, dacă în rețetă nu sunt date alte indicații. Condimentele, ca boiaua și boiaua de ardei iute, accelerează arderea grăsimilor. Sarea nu este folosită în niciuna din aceste rețete; totuși se poate folosi un substitut hiposodic sau cu potasiu dacă nu îți place mâncarea complet nesărată.

Program de Slăbire Rapidă. Ghid

AȘA DA	AȘA NU
✔ Respectă exact planul de alimentație. Nu substitui alimentele decât cu cele indicate.	✖ Nu bea alcool, nu bea băuturi răcoritoare, sucuri de fructe sau băuturi cu zahăr sau lapte, cu excepția celor indicate în rețete.
✔ Bea zilnic cel puțin 8 pahare mari (300 ml) de apă plată, plus ceaiuri de plante, ceai negru și cafea, dacă dorești, fără lapte ori îndulcitori.	✖ Nu folosi îndulcitori artificiali dacă poți să-i eviți – papilele gustative se obișnuiesc repede cu gustul schimbat.
✔ Îndepărtează toată pielea și grăsimea de pe orice fel de carne.	✖ Nu cumpăra fructe sau legume ofilite, nici orice alte alimente care au depășit termenul de garanție. Ideea de bază este: totul foarte proaspăt!
✔ Mănâncă din Supa pentru arderea grăsimilor (vezi pag. 36) sau gustarea din legume crude pentru salată din lista de alimente cu calorii negative (vezi pag. 27) de câte ori simți că ți-e foame.	✖ Nu te lăsa atras de oferta de gustări sau alte alimente – acest program este spre binele tău.
✔ Pentru salate și alte rețete, folosește numai sosurile recomandate.	✖ Nu înghiți mâncarea pe nemestecate. Dimpotrivă, nu te grăbi, fă-ți timp să savurezi mirosul, gustul și textura alimentelor, mestecă-le încet și temeinic.
✔ Cântărește-te zilnic, dezbrăcat, dis-de-dimineață, după ce ai fost la toaletă. Înregistrează-ți greutatea într-un grafic (vezi pag. 122-123).	

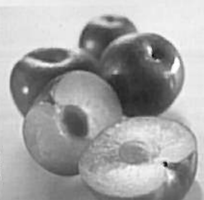
Programul de slăbire în 14 zile

	ZIUA 1 ŞI ZIUA 8	ZIUA 2 ŞI ZIUA 9	ZIUA 3 ŞI ZIUA 10
MICUL DEJUN	• Cremă de mango (pag. 38) sau salată de pepene galben şi struguri (pag. 38).	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • O farfurie cu legume fierte.	• Cremă de mango, salată de pepene galben şi struguri (pag. 38) sau fructe.
PRÂNZ	• Supa pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • Fructe moi: 3-4 prune, renglote sau caise, o piersică sau o nectarină sau o mână de coacăze ori cireşe.	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36) cu frunze de cicoare alături. • Sparanghel sau broccoli, fiert la aburi, cu sos Farmhouse (pag. 80).	• Supa pentru arderea grăsimilor (pag. 36), cu felii de măr sau frunze de cicoare pentru înmuiat în ea. • Fructe moi.
CINA	• Supa pentru arderea grăsimilor (pag. 36), cu felii de măr de înmuiat în ea. • O farfurie cu fructe proaspete – struguri, renglote sau prune, măr, ananas, pară şi piersică, păstrând cât se poate de mult suc.	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • Cartofi copţi condimentaţi (pag. 40). • Legume înăbuşite cu mărar şi muştar (pag. 37).	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • Platou cu legume. • Salată din fructe proaspete.
OBSERVAŢII	• Gustări: orice fructe proaspete, exceptând banane şi fructe tropicale cu conţinut ridicat de zahăr. Cel puţin 8 pahare mari de apă.	• Mănâncă legume crude sau fierte, în afară de mazăre, linte, porumb, păstârnac, yam, cartofi dulci. • Cel puţin 8 pahare mari cu apă.	• Mănâncă orice fructe proaspete ca în Ziua 1 şi legume ca în Ziua 2. • Cel puţin 8 pahare mari cu apă.

	ZIUA 4 ŞI ZIUA 11	ZIUA 5 ŞI ZIUA 12	ZIUA 6 ŞI ZIUA 13	ZIUA 7 ŞI ZIUA 14
MICUL DEJUN	• Milkshake preparat din lapte degresat şi banane.	• 125 g friptură din carne slabă, făcută fără grăsime, roşii feliate şi sos de roşii.	• Friptură din carne slabă şi ciuperci.	• Suc de morcovi şi ţelină (pag. 59).
PRÂNZ	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • 2 banane.	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36) • Friptură din carne slabă, făcută fără grăsime. • Salată din roşii cu cicoare/creson, cu sos Farmhouse (pag. 80).	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • Salată Rainbow (pag. 80).	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • Salată caldă de orez cu lămâie, usturoi şi verdeaţă (pag. 41).
CINA	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • 2 banane feliate, presărate cu puţină nucşoară proaspăt rasă.	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • Friptură din carne slabă şi roşii, ca la micul dejun sau la prânz. Roşiile mai pot fi călite fără ulei, cu o mână de spanac sau creson, adăugat la sfârşitul preparării.	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • Friptură din carne slabă. • Legume Primavera (pag. 39).	• Supă pentru arderea grăsimilor (pag. 36). • Risotto Oriental (pag. 41).
OBSERVAŢII	• Până la 8 banane, 1,2 litri lapte degresat şi 8 pahare de apă. • Poţi slăbi astfel între 1,75 – 3 kg până în Ziua 4.	• Încearcă să mănânci 300-625 g friptură din carne slabă şi 500 g roşii din conservă sau 6-7 roşii proaspete. • Cel puţin 8 pahare mari cu apă.	• Poţi alege orice legume doreşti din lista alimentelor cu calorii negative (pag. 27). • Cel puţin 8 pahare mari cu apă.	• Prepară suc proaspăt din produsele de pe lista cu alimente cu calorii negative (pag. 27). • Cel puţin 8 pahare mari cu apă.

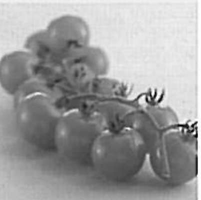
Programul de Slăbire Rapidă









Supa pentru arderea grăsimilor

Poți varia cantitatea totală de legume proaspete – folosește 250-500 g odată și prepară o porție proaspătă de supă cel puțin la fiecare două zile. Ține supa în frigider. Poți înlocui una sau mai multe dintre legume cu oricare pe care o preferi din lista alimentelor cu calorii negative (vezi pag. 27). Spală toate legumele dar nu le curăța de coajă. Cu cât le tai mai fin sau le toci mai mărunt, cu atât vor fierbe mai repede și mai uniform.

Pentru 0,9-1,2 litri

2 legături de ceapă verde sau 1 ceapă ori 1 fir mare de praz, tocate mărunt
1 conopidă mijlocie sau ½ conopidă mare, desfăcută în buchete (lasă-i frunzele verzi) sau 2 broccoli mijlocii ori 1 broccoli mare
125 g spanac sau ½ varză mică, tocate
1 ardei gras mare (roșu, verde sau galben), curățat și tocat
6-8 cozi de țelină, tocate
2-3 morcovi mari, tăiați felii subțiri
câte 1-2 lingurițe de chimen pisat și semințe de coriandru (opțional)
1 porție supă de pui sau supă de legume (vezi pag. 37)
4-5 roșii mari, coapte, tăiate în sferturi, sau 400 g roșii din conservă
zeama de la ½ lămâie mare sau de la 1 lime
1 mână (nu plină) de coriandru sau pătrunjel cu frunze netede, tocate mare
2 căței de usturoi, tocat mărunt sau zdrobit (opțional)
¼ — ½ linguriță de piper sau boia iute (opțional)

1 Pune toate legumele, cu excepția roșiilor, într-o oală mare, împreună cu condimentele, dacă folosești. Adaugă supa și apă în completare. Încălzește încet până este aproape de fierbere, apoi adaugă roșiile și zeama de lămâie sau lime.

2 Adaugă verdeața și usturoiul, dacă folosești. Condimentează după gust cu piper, dacă-ți place.

3 Lasă supa să fiarbă la foc mic timp de 20-30 min., sau până ce legumele sunt moi.



Supă de pui preparată în casă

Bulionul de pui este ușor de preparat și merită osteneala. Firele exterioare, groase, ale cozilor de țelină, sunt perfecte pentru această rețetă.

Pentru cca 600 ml

1 carcasă de pui sau câteva oase de pui
1 ceapă spălată, necurățată de coajă, tăiată în patru
2 morcovi, tăiați felii
1 fir de țelină, tăiat felii
2-3 frunze de dafin (opțional)
1 lingură de verdeață tocată (cum ar fi pătrunjel, cimbru, rozmarin, salvie), sau ¼ — ½ linguriță amestec de verdețuri uscate
1 lingură (sau mai mult) de aspic rămas de la friptura de pui (opțional)
piper
un praf de sare hiposodică

1 Așază carcasa sau oasele de pui într-o oală mare, împreună cu legumele, verdeața și aspicul, dacă folosești. Condimentează cu piper și sare hiposodică.

2 Acoperă cu apă, pune la fiert și îndepărtează spuma care se ridică la suprafață. Micșorează focul, acoperă și lasă să fiarbă la foc mic, 30-60 min, completând din când în când cu câte un pic de apă clocotită, dacă este nevoie.

3 Strecoară supa și îndepărtează legumele și oasele. Bulionul poate fi păstrat în frigider până la 3 zile. Se poate ține și în congelator.

Legume înăbușite cu mărar și muștar

Pentru această rețetă ai nevoie de 500 g din legumele cu frunze verzi pe care le preferi, sau de cantitatea maximă pe care o poți mânca din ele. De exemplu: varză de Bruxelles, varză Spring greens, spanac nou sau broccoli.

1 porție

500 g legume cu frunze verzi
300 ml bulion de pui sau de legume, preparat în casă (vezi alături), sau ½ cub de supă de legume dizolvat în 300 ml apă fierbinte
1 linguriță de mărar tocat
2 lingurițe de muștar cu boabe întregi
sare și piper

1 Curăță legumele în funcție de tipul lor și, între timp, pune la încălzit bulionul, într-o oală mare.

2 Când bulionul începe să fiarbă, adaugă în oală legumele, micșorează flacăra și lasă să fiarbă la foc mic timp de 5-10 minute, până ce încep să se înmoaie legumele. Cu o spumieră, transferă legumele pe un platou. Amestecă mărarul și muștarul în bulion și condimentează-l cu sare și piper după gust. Toarnă bulionul peste legume.

Variantă

Poți să prepari bulionul de legume la fel ca pe cel de pui, însă fără carcasa sau oasele de pui și fără aspicul de la friptură.

Salată din pepene galben și struguri

Pentru această salată poți folosi orice fel de pepene galben.

1 porție

1 felie mare de pepene
1 mână de boabe de struguri negri sau albi, fără semințe, tăiate în jumătate
zeama de la ½ lime
1 linguriță de miere limpede
1-2 fire de mentă sau lemongrass, rupte mărunt de tot

1 Taie pepenele în bucăți și răstoarnă-l într-un castron, cu suc cu tot

2 Adaugă strugurii, zeama de lime, mierea și verdeața. Amestecă bine și pune salata la răcit înainte de a o servi.

Cremă de mango

1 porție

1 mango mare, copt
300 ml suc de portocală proaspăt stors
frunze de mentă pentru decor

1 Taie mango în jumătate. Cu o lingură, scoate pulpa și cât suc rezultă, și pune-le în mixer sau blender. Adaugă sucul de portocale și amestecă timp de 1 min.

2 Toarnă într-un pahar. Adaugă câteva frunze de mentă, drept decor, și servește cu paiul.

Sfat

Pentru a pregăti fructul de mango, ține-l drept, pe un fund de lemn. Taie pulpa de pe fiecare parte a sâmburelui. Curăță pulpa care a mai rămas prinsă de sâmbure. Crestează pulpa celor două jumătăți cu tăieturi în romb, fără a despica și coaja. Întoarce coaja pe dos și taie în felii pulpa de pe ea.

Legume Primavera

1 porție

100-200 ml de supă de pui sau legume preparată în casă (vezi pag. 37), sau apă
2 fire de rozmarin
75 g de fasole verde
1 mână de buchețele de broccoli
1 mână de buchețele de conopidă
125 g de ciuperci
6-8 roșii cherry, tăiate în jumătate
3-4 cepe verzi, tocate
1 lingură de oțet balsamic
1 mână de frunze de busuioc, rupte în bucățele

1 Încinge supa sau apa cu firele de rozmarin într-un wok mare sau într-o tigaie mare, până dă în clocot.

2 Între timp, curăță și toacă în bucăți mari fasolea, broccoli, conopida și ciupercile. Adaugă-le în supa sau apa care clocotește. Acoperă vasul și scutură-l ușor din când în când, pentru a fi sigură că legumele nu se lipesc și nu se ard.

3 După 5 minute, verifică dacă s-au înmuiat, Adaugă roșiile, ceapa verde și oțetul balsamic și fierbe timp de 1 min, amestecând mereu. Servește cu busuioc.



Cartofi copţi cu condimente

Încearcă să-ţi faci timp ca să coci cartofii în cuptor deoarece, dacă îi prepari astfel, aceştia sunt mai crocanţi şi mai gustoşi decât cei pregătiţi în cuptorul cu microunde.

1 porţie

1 cartof mare pentru copt
15 g de înlocuitor de unt cu conţinut redus de grăsime
Sos de roşii picant, cu conţinut redus de calorii, „fără adaos de zahăr", (opţional)
Sare şi piper

1 Spală şi usucă cartoful, apoi înţeapă-i coaja cu un cuţit ascuţit. Aşază-l direct pe grătarul cuptorului preîncălzit la 200°C şi lasă-l la copt timp de o oră – o oră şi jumătate, până s-a copt bine.

2 Despică apoi cartoful în două pe lung şi curăţă miezul din coajă, amestecă-l bine cu înlocuitorul de unt cu conţinut redus de grăsime, cu sare şi mult piper.

3 Umple cojile de cartof cu pasta obţinută şi serveşte, dacă vrei, cu puţin sos de roşii cu conţinut redus de calorii, „fără adaos de zahăr".

Salată caldă de orez cu lămâie, usturoi şi verdeaţă

Această reţetă foloseşte întreaga cantitate de orez permisă pentru Ziua 7 (vezi pag. 36). Prepară această salată şi mănâncă jumătate din ea. Foloseşte restul ca bază pentru preparatul Risotto oriental (vezi alături). Împarte broccoli în buchețele mici, de dimensiuni egale, pentru a te asigura că se fierbe uniform.

1 porţie

65-75 g de orez brun
cca 450 ml de supă de pui sau de legume (vezi pag. 37)
2 morcovi raşi
1 mână de buchețele de broccoli
coaja rasă de la ½ lămâie
1 căţel mic de usturoi, tocat
1 lingură de pătrunjel cu frunze netede, tocat

1 Fierbe orezul în supă, *al dente*. Va dura cam 20 de minute, aşa că 5 min. înainte ca orezul să fie gata, amestecă în el morcovii raşi şi broccoli. Între timp amestecă coaja de lămâie cu usturoiul şi pătrunjelul.

2 Scurge orezul şi legumele când sunt gata fierte, păstrând zeama pentru supă, şi împarte-le în două porţii. Pune o porţie deoparte pentru a o folosi la *Risotto* oriental. Serveşte restul presărat cu coaja de lămâie şi amestecul de verdeţuri.

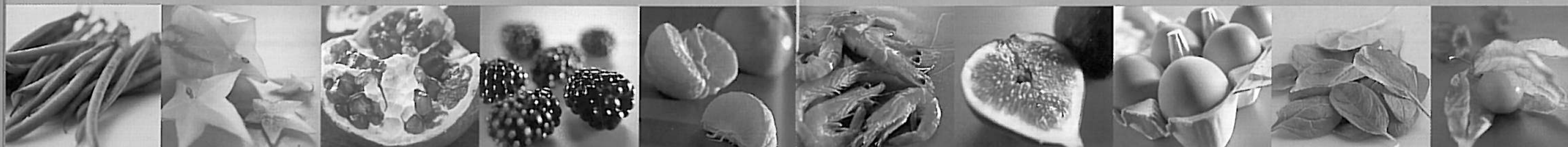
Risotto Oriental

1 porţie

Restul de salată caldă de orez cu lămâie, usturoi şi verdeaţă (vezi alături)
50 ml de supă limpede (bulion) sau apă
1 linguriţă de amestec de cinci condimente chinezeşti, praf
7-8 roşii cherry, tăiate în jumătate
1 mână de ciuperci mici, rotunde, tăiate în două
1 lingură cu vârf de mooli (ridiche albă) rasă
1 linguriţă de oţet condimentat din vin de orez
sos de soia, după gust

1 Încălzeşte uşor restul de salată de orez cu puţin bulion sau apă, împreună cu praful de cinci condimente. Când s-a încălzit bine, amestecă în orez roşiile, ciupercile şi mooli.

2 Amestecă bine şi lasă să fiarbă două minute. Adaugă şi oţetul. Condimentează după gust cu sos de soia.



* Principiile de stabilizare a greutății

* Sfaturi pentru cumpărături și preparat mâncarea

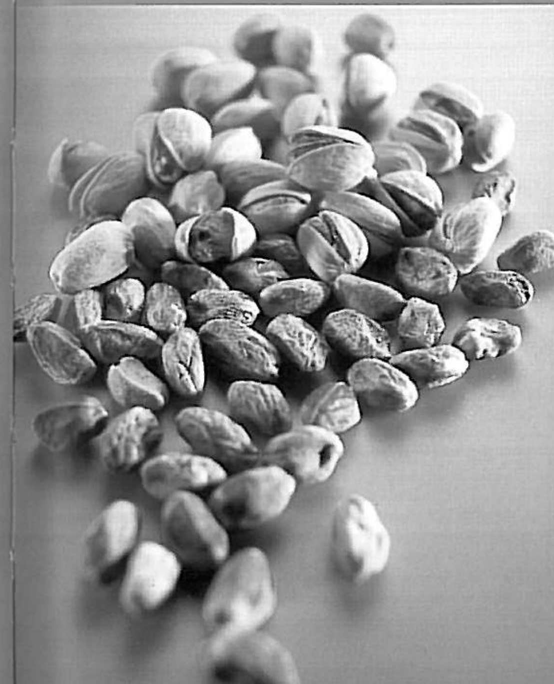
* Filosofia alimentației

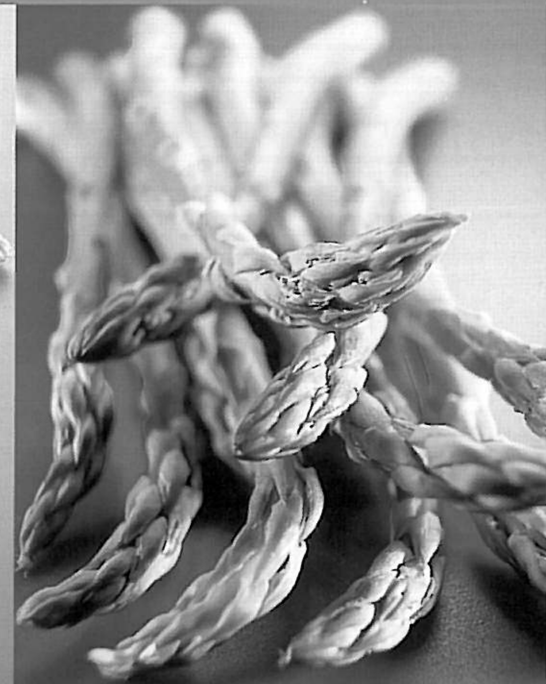
* Programul de bază pentru stabilizarea greutății, cu îndrumări, marje de abateri zilnice și variante de mic dejun

* Programul de bază pentru stabilizarea greutății în 14 zile

* Rețete

4 Programul de Bază de Stabilizare a Greutății cu Alimente pentru Arderea Grăsimilor





Principiile de stabilizare a greutății

Există patru variante posibile de program de stabilizare a greutății, fiecare dintre ele menținându-ți greutatea la nivelul cel nou. Ele includ trei mese pe zi și gustări derivate dintr-o gamă largă de alimente sănătoase, pentru a lua o pauză de la PRS, precum și idei pentru variante de meniuri pentru viitor. N-o să-ți fie foame cu acest program, așa cum n-ai suferit de foame nici cu planul de slăbire rapidă.

Planul de bază de menținere a greutății, descris în capitolul de față, cuprinde alimente gustoase, proaspete, potrivite pentru întreaga familie. Mai există încă alte trei variante de program de menținere a greutății – de lux, vegetarian și distractiv (vezi Capitolul 5). Alege-l pe cel care ți se pare potrivit pentru tine și pentru modul tău de viață. Poți decide să înlocuiești o zi întreagă dintr-o variantă cu o alta, deși cel mai bine este să te ții de un singur program de două săptămâni.

Majoritatea alimentelor din fiecare dintre programele de menținere a greutății sunt alimente pentru arderea grăsimilor. Deși multe persoane pierd un pic din greutate pe parcursul acestei perioade de două săptămâni, scopul ei principal nu este arderea grăsimilor. Lucrul important este să nu-ți pierzi răbdarea, ci să savurezi cu plăcere toate alimentele delicioase pe care ai voie să le mănânci în următoarele două săptămâni, știind că următoarele 14 zile de program de ardere a grăsimilor îi vor da metabolismului tău imboldul de a pierde și mai mult din grăsime, dacă ți se pare necesar. Continuă să te cântărești zilnic pe tot timpul cât înveți să-ți înlocuiești vechile obiceiuri alimentare cu alegeri mai sănătoase. Vei descoperi curând cât de mulți carbohidrați poți mânca în siguranță, fără să iei kilograme în plus.

Oricare dintre variantele de program de menținere a greutății cu alimente pentru arderea grăsimilor ai alege, vei vedea că are puncte comune cu PSR. Accentul se pune pe fructe și legume proaspete, crude sau ușor fierte, pe carbohidrați din cereale integrale și surse de proteine care au un potențial ridicat de ardere a grăsimilor. Rețetele din aceste planuri au un conținut redus atât de grăsimi, cât și de carbohidrați rafinați. Fiecare dintre programele de stabilizare a greutății:

- Utilizează metoda „ciugulitului" – mese mici și gustări pe tot parcursul zilei, pentru a crește rata metabolismului.
- Este bogat în nutrimente esențiale și antioxidanți, pentru stimularea imunității, a energiei și a stării de spirit.
- Conține multe fibre naturale din plante, care asigură senzația de sațietate și mențin un nivel sănătos al glicemiei și insulinei.
- Este bogat în alimente cu recunoscute proprietăți speciale de ardere a grăsimilor.
- Asigură ca greutatea pierdută să rămână permanentă, iar riscurile pentru sănătate, din cauza obezității, să devină de domeniul trecutului.

cumpărături și prepararea mâncării – sfaturi

La fel ca în PSR, și aici se preferă alimentele organice, mai ales când e vorba să cumperi fructe și legume proaspete și carne de bună calitate.

Îndepărtează toată grăsimea și pielea de pe orice fel de carne. Prepară carnea și peștele la grătar, fiert, la cuptor, fiert la aburi sau înăbușit într-un pic de apă sau zeamă de supă, sau cu o linguriță de ulei de măsline, cum se descrie în rețete. Nu prăji alimentele, nici nu le înăbuși în ulei; ar fi ideal să nu frigi aceste alimente decât dacă toată grăsimea vizibilă este îndepărtată iar feliile de carne sunt șterse de grăsime cu hârtie absorbantă. Orice fel de iaurt, brânză de vaci, telemea proaspătă și smântână trebuie să fie de tip degresat. Ouăle trebuie să fie de preferință ouă „de curte"; pot fi fierte ochiuri sau făcute jumări cu un pic de înlocuitor de unt cu conținut redus de grăsime din cota permisă zilnic. Dacă folosești produse din soia, alege înlocuitori de carne și de lactate derivate din soia fără adaos de grăsime, amidon sau zahăr.

În majoritatea rețetelor se folosește foarte puțin ulei pentru „prăjitul" legumelor, așa că tigaia trebuie să fie acoperită, pentru ca legumele să se înăbușe mai mult în propriul lor abur. Înainte de a le folosi, spală ingredientele conservate în ulei, cum este peștele din conservă.

Filosofia alimentației

Citatul din Confucius, atât de des pomenit, conform căruia „Toată lumea mănâncă, dar prea puțini cunosc plăcerea hranei", și-a păstrat aceeași valabilitate. Cât de des ne oprim destul de mult din mâncat pentru a-i permite mâncării să ne stimuleze mai mult decât fugitiv simțul gustului? Mâncarea are textură, temperatură și aromă și, cu siguranță, poate fi plăcută vederii dacă ne dăm puțină osteneală. Unele alimente și băuturi au chiar propria lor „muzică".

Ai ascultat vreodată bolborositul ușurel al unei tocane dese, bogate, sau ai remarcat sunetul lent, adânc, de „plop-plop" pe care-l face o cratiță în care fierbe un terci din făină de ovăz? Dar sfârâitul ispititor al alimentelor flambate sau crănțănitul plăcut al pâinii proaspăt prăjite? Poate vei crede că toate astea sunt puțin cam exagerate, dar gândește-te un pic cum uneori ai mâncat prea mult în momente de supărare sau plictiseală și că ai nevoie de ajutorul tuturor simțurilor pentru ca noua ta greutate să rămână permanentă.

Programul de bază de stabilizare a greutăţii

Acest program va fi potrivit pentru tine dacă vrei să te menţii în limitele normale ale bugetului tău de cheltuieli, dar să îţi asiguri şi mese care să-i facă plăcere întregii tale familii. Niciuna dintre reţete nu este costisitoare sau complicat de preparat, pentru că se bazează pe ingrediente pe care, cel mai probabil, le ai deja în casă.

Unele propuneri pot fi diversificate puţin după propriul tău gust sau în funcţie de ingredientele aflate la îndemână. De exemplu, poţi folosi fasole verde în loc de varză de Bruxelles sau spanac, codul sau somonul pot fi la fel de gustoşi ca şi cambula, eglefinul sau merlanul.

Potenţialul de ardere a grăsimilor al ingredientelor este menţionat în multe reţete pentru a te ajuta să nu îl uiţi. Deşi reţetele dau cantităţile ingredientelor, multe dintre ele pot fi modificate pentru a corespunde preferinţelor tale personale. Cel mai important lucru este să te obişnuieşti să mănânci raţional şi cu plăcere, folosind şi având încredere în propria ta judecată.

programul de bază de stabilizare

AŞA DA

- ✔ Respectă programul. Renunţă la mâncărurile care nu-ţi plac, dar ai grijă să le înlocuieşti cu echivalente nutriţionale apropiate; poţi folosi aceeaşi cantitate de carne slabă de porc, de viţel sau peşte alb, în loc de carne de pui. De asemenea, merită efortul să compari numărul de calorii atunci când înlocuieşti alimentele – nu uita niciodată să citeşti eticheta.
- ✔ Ori de câte ori ţi-e foame, mănâncă un pic de supă sau o gustare din legume din lista de alimente cu calorii negative (vezi pag. 27).
- ✔ Continuă modelul de a „ciuguli", adică să mănânci cantităţi mici la o masă şi gustări la câte 3-4 ore odată.
- ✔ Bea cel puţin 8 pahare mari (300 ml) de apă plată, plus ceaiuri din plante, ceai negru şi cafea, dacă vrei, cu lapte, din cantitatea permisă zilnic.
- ✔ Foloseşte numai sosurile recomandate, pentru salate şi alte reţete.
- ✔ Continuă să te cântăreşti zilnic şi să-ţi notezi greutatea.
- ✔ Nu uita scopul pe care-l urmăreşti şi promisiunile pe care ţi le-ai făcut, şi reînnoieşte-le zi de zi.
- ✔ Fereşte-te de alcool, băuturi răcoritoare şi îndulcitori.

Cantităţi permise zilnic

- Legume cu calorii negative (vezi pag. 27) – cât de multe vrei.
- Supa pentru arderea grăsimilor (vezi pag. 36) – cât de multă şi cât de des vrei.
- Două fructe din lista cu alimente cu calorii negative (vezi pag. 27) – asta în plus faţă de orice fructe incluse în lista pentru meniurile zilnice.
- 600 ml de lapte degresat sau 300 ml de lapte semi-gras, ori 2 pahare de câte 200 g de iaurt degresat, natural sau aromat, ori de brânză de vaci degresată.
- 15 g de înlocuitor de unt cu conţinut redus de grăsime.

Programe de stabilizare. Micul dejun

Există trei posibilităţi care-ţi permit să variezi micul dejun de-a lungul celor 14 zile. Aceste variante sunt aceleaşi, indiferent de Programul pe care-l alegi.

MIC DEJUN 1

- Un pahar mic (150-175 ml) suc de roşii sau de altfel de legume, cum ar fi suc de morcovi sau suc de morcovi şi ţelină (vezi pag. 59).
- O porţie de fructe proaspete (cum ar fi 1 măr sau 5-6 căpşuni), tocate, amestecate cu 200 ml de iaurt natural degresat şi presărat cu 1 linguriţă mică de germeni de grâu.
- Dacă tot îţi mai este foame: o felie de pâine din făină integrală, prăjită sau nu, cu puţin înlocuitor de unt cu conţinut redus de grăsime din porţia permisă zilnic, extras de drojdie de bere sau marmeladă ori gem cu conţinut redus de zahăr.

MIC DEJUN 2

- Un pahar mic (150-175 ml) de suc de fructe natural, neîndulcit.
- 2 biscuiţi din cereale integrale, cu lapte din porţia permisă zilnic.
- O porţie de fructe proaspete (cum ar fi un măr sau o portocală, sau 2 satsuma).
- Dacă tot îţi mai este foame: o felie de pâine din făină integrală, prăjită sau nu, cu puţin înlocuitor de unt cu conţinut redus de grăsime din porţia permisă zilnic, extras de drojdie de bere sau marmeladă ori gem cu conţinut redus de zahăr.

MIC DEJUN 3

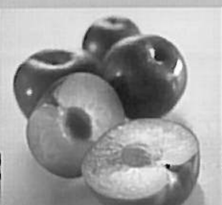
- Felii şi suc de citrice, de exemplu ½ grapefruit, o portocală, 1 cutie mică de mandarine în suc natural, amestecate cu o banană tăiată bucăţele şi 1 linguriţă mică de seminţe de susan prăjite.
- O porţie de jumări de ou făcute dintr-un ou mare sau mijlociu şi cu lapte din porţia permisă zilnic, pe o felie de pâine integrală prăjită, cu 1 linguriţă de înlocuitor de unt cu conţinut redus de grăsime.

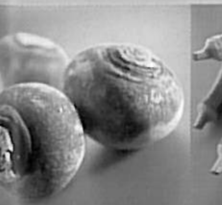
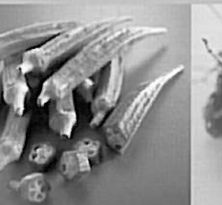
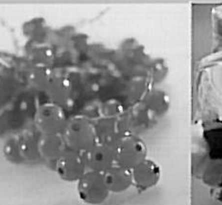
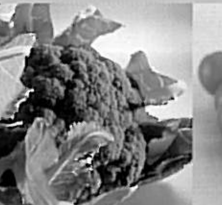
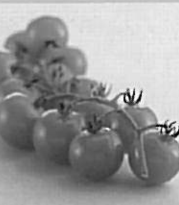
Programul de bază de 14 zile

	ZIUA 1 ȘI ZIUA 8	ZIUA 2 ȘI ZIUA 9	ZIUA 3 ȘI ZIUA 10
MICUL DEJUN	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).
PRÂNZ	• Supa de roșii rapidă (pag. 50). • Sendviș cu ton și creson (ton în saramură, cu creson, între două felii de pâine din făină integrală, unse cu înlocuitor de unt). • O bucată de fruct, dacă îți mai este foame (sau păstreaz-o pentru o gustare).	• Ouă florentine (pag. 51). • O felie de pâine din făină integrală (opțional). • 6-8 caise măricele uscate cu 3-4 jumătăți de nucă sau 2 nuci de Brazilia.	• Salată de varză cu alune (pag. 50). • Un cornuleț simplu. • 2 kiwi curățate de coajă și tăiate felii, cu o lingură de iaurt natural degresat și o linguriță mică de semințe de dovleac.
CINĂ	• Plăcintă cu pește și cremă de cartofi (pag. 54). • Varză Spring greens sau spanac. • 2-3 linguri de înghețată din iaurt degresat, plus fructe proaspete tăiate bucățele (opțional).	• Carne picantă de vită , cu caise (pag. 56). • Legume și 1-2 cartofi fierți, făcuți piure cu lapte, din porția permisă zilnic. • Cremă de ou cu vanilie (pag. 59).	• Pui înăbușit cu lămâie (pag. 57). • 200 ml de iaurt degresat, amestecat cu 2 caise tocate, proaspete sau uscate și rehidratate.

	ZIUA 4 ȘI ZIUA 11	ZIUA 5 ȘI ZIUA 12	ZIUA 6 ȘI ZIUA 13	ZIUA 7 ȘI ZIUA 14
MICUL DEJUN	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).
PRÂNZ	• Fructe de mare și roșii pe pâine țărănească (pag. 52). • Un măr.	• Supă picantă de linte (pag. 53). • Sendviș cu salată (opțional), preparat cu 2 felii de pâine integrală și înlocuitor de unt cu conținut redus de grăsime din porția permisă zilnic. • 100-200 g iaurt degresat (opțional).	• Sendviș cu brânză, prăjit în toaster (2 felii de pâine de secară dietetică, unse cu puțin înlocuitor de unt din porția permisă zilnic și 50-75 g de brânză telemea slabă cu hajme și 2 lingurițe de parmezan ras). • 3 prune renglote proaspete (sau orice specie asemănătoare).	• Salată de fructe proaspete cât de multă, folosind însă un singur fruct citric, un măr și/sau o pară, fructe tip bacă și fructe moi de sezon. Se servește cu 2 linguri de brânză de vaci slabă, amestecată cu o lingură de semințe de susan, de preferință prăjite.
CINĂ	• Rinichi Courtesan cu varză Jamaica (pag. 56). • 1-2 cartofi fierți. • 2-3 linguri de măr copt răcit, aromat cu puțină nucșoară.	• Salată Niçoise (pag. 55). • 100-200 g de brânză de vaci degresată amestecată cu două kiwi curățate de coajă și tăiate bucățele.	• Porc cu portocale (pag. 58). • Legume verzi, cum ar fi varză de Bruxelles sau spanac. • 3-4 linguri de orez brun fiert. • O mână de cireșe proaspete și 5-6 migdale cojite.	• Pește tartar rapid (pag. 55). • 1-2 cartofi făinoși piure. • Fasole verde. • 3-4 linguri de fructe proaspete tăiate, peste care pui un pic de iaurt natural degresat și o linguriță de zahăr brun. Caramelizează sub grillul preîncălzit.





Supă de roșii rapidă

2 porții

- 350-450 ml de supă de pui sau de legume preparată în casă (vezi pag. 37)
- 8 roșii, tăiate bucățele, sau 400 g de roșii tăiate, la conservă
- 1 lingură de pastă de tomate uscate la soare
- 1 ceapă mică, tocată mărunt
- 75-125 g de resturi de legume cu calorii negative (vezi pag. 27), preparate fără grăsime sau ulei (opțional)
- 2 fire de oregano sau măghiran, sau ½ linguriță de oregano uscat
- un strop de sos Worcestershire sau un praf de boia
- 4 lingurițe de iaurt natural și frunze de busuioc, pentru garnitură

1 Încălzește supa. Adaugă roșiile cu zeama lor cu tot, pasta de tomate, legumele, dacă le folosești, și oregano sau măghiran.

2 Lasă să dea în clocot, după care micșorează imediat flacăra și lasă să fiarbă pe foc mic, 5-10 min, amestecând din când în când. Adaugă sos Worcestershire sau boia, după gust, și amestecă ușor în blender sau mixer. Servește supa de roșii amestecată cu iaurt și presărată cu frunze de busuioc.

Salată de varză cu alune

Zeama de la legumele proaspăt date pe răzătoare menține salata de varză plăcut de umedă, iar ceapa îi dă un gust deosebit, așa că nu are nevoie de niciun fel de sos, ci doar de puțin piper negru proaspăt măcinat drept condiment. Totuși, dacă dorești, poți prepara în mixer un sos simplu din 2 lingurițe de ulei de măsline, 1 linguriță de miere limpede și 1 linguriță de zeamă de lămâie.

1 porție

- 75-125 g miez de varză proaspătă, tăiată foarte fin
- ½ -1 ceapă mică, rasă fin
- 1 morcov, ras fin
- 1 linguriță mică de stafide
- 50 g de arahide nesărate, prăjite
- piper negru măcinat

1 Amestecă varza, ceapa și morcovul într-un castron mare.

2 Amestecă în salată stafidele și alunele și condimentează, după gust, cu piper negru.

Ouă florentine

Ouăle furnizează proteine, iar spanacul asigură fier, calciu și magneziu pentru arderea grăsimilor, și, în plus, furnizează calorii negative. Dacă nu găsești spanac proaspăt, poți folosi spanac congelat.

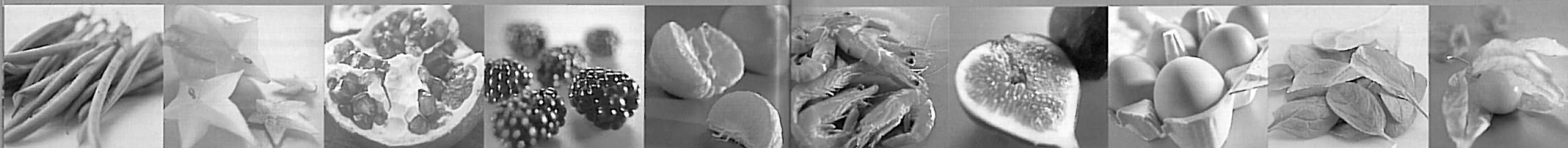
1 porție

- 100-200 g de spanac proaspăt
- 1 lingură de apă
- 1 linguriță de oțet
- 1 ou mare sau 2 ouă mici
- nucșoară proaspăt rasă
- sare și piper

1 Spală spanacul și pune-l într-o cratiță mare cu apă clocotită. Acoperă și lasă la fiert, pe foc mediu, 1-2 min, până se înmoaie. Scurge spanacul și condimentează-l după gust.

2 Taie spanacul destul de mare și transferă-l pe un platou încălzit.

3 Între timp, pune o tigaie pe aragaz și toarnă în ea apă clocotită cu o adâncime de cca 2,5 cm. Menține apa în fierbere ușoară. Adaugă oțetul ca să nu se împrăștie ouăle. Sparge fiecare ou într-o farfurioară și lasă-le să alunece ușor în apa care clocotește. Fierbe-le doar atât cât să se coaguleze albușul, iar gălbenușul să rămână moale. Scoate oul cu o spumieră și transferă-l ușor pe spanac. Condimentează cu multă nucșoară, sare și piper.



Fructe de mare cu roșii pe pâine țărănească

Nu-ți va fi greu să-ți mulțumești întreaga familie, la prânz, cu meniul de azi, făcut cu scoici și midii. Imaginea lor este suficientă ca să-ți reamintească vremuri mai blânde, mai potolite, când un ambalaj mic din carton plin cu ceea ce numim noi astăzi „fructe de mare", cumpărate de pe tejgheaua unei pescării din piață și mâncate cu pâine cu unt și oțet, erau un adevărat răsfăț. Sunt mulți contemporani de-ai noștri care n-au gustat niciodată așa ceva.

1 porție

125 g diverse feluri de scoici scoase din cochilie sau 250 g de melci (normali și spiralați), cu cochilie cu tot
oțet din malț, după gust
piper

PENTRU SERVIT:

1 bucată de pâine țărănească
înlocuitor de unt cu conținut redus de grăsime, pentru uns pâinea
2 roșii coapte, de grădină (opțional)

1 Îndepărtează cochilia maronie protectoare a scoicilor sau a melcilor normali și spiralați folosind un băț de cocteil (dacă folosiți moluște, acestea se comercializează fără cochilie), apoi extrage carnea delicioasă din interior.

2 Pune crustaceele în oțet de malț cu puțin piper și consumă-le cu o bucată de pâine proaspătă din cereale, peste care ai întins puțin înlocuitor de unt cu conținut redus de grăsimi. De asemenea, cu acest fel de mâncare merg foarte bine și câteva roșii de grădină.

Supă picantă de linte

Nu te mira dacă vei vedea cum ceilalți membri ai familiei îți vor cere să-i lași să guste și ei această supă delicioasă, doar când simt ce bine miroase! Nu trebuie să lași lintea roșie la înmuiat înainte de a o folosi. Lintea uscată poate fi păstrată până la un an în borcane etanșe sau în alte recipiente.

1-2 porții

50-75 g linte roșie
1 ceapă, tăiată foarte subțire
1 cățel de usturoi zdrobit (opțional)
350-450 ml de supă de pui sau de legume, preparată în casă (vezi pag. 37)
½ linguriță pastă de curry
zeamă de lămâie, după gust
smântână degresată și frunze de coriandru rupte bucățele, ca garnitură

1 Spală lintea și pune-o într-o cratiță cu ceapa, usturoiul și supa.

2 Pune la fiert și, când începe să clocotească, micșorează flacăra; adaugă pasta de curry, amestecă și pune capac. Lintea și ceapa au nevoie de cca 20 de minute ca să se înmoaie – completează cu apă clocotită dacă volumul se reduce prea mult.

3 Când sunt fierte, pasează supa în mixer sau în blender și adaugă un pic de zeamă de lămâie după gust. Toarnă în boluri, stropește cu smântână și presară frunze de coriandru.



Programul de Bază de Stabilizare a Greutății

Plăcintă cu peşte şi cremă de cartofi

Peştele furnizează proteine bune şi sănătoase pentru arderea grăsimilor; porumbul sau fasolea fiartă sunt carbohidraţi cu indice glicemic redus, iar laptele aduce calciu şi magneziu pentru energie şi pentru dinţi şi oase solide.

1 porţie

1-2 cartofi, curăţaţi de coajă şi tăiaţi bucăţi mari
125-175 g de file de peşte marin alb (cod, somon, merlan)
4-5 linguri de lapte integral
125 g ciuperci mici, rotunde, tăiate felii (opţional)
2-3 linguri de porumb dulce sau fasole fiartă, din conservă, fără adaos de zahăr
piper alb sau nucşoară proaspăt rasă, după gust

1 Pune cartofii la fiert în apă clocotită, până se înmoaie.

2 Între timp, aşază peştele într-o tavă mare, termorezistentă, potrivită pentru preparare la aburi sau pentru cuptorul cu microunde. Acoperă peştele cu un pic de lapte şi condimentează-l cu piper şi/sau nucşoară rasă.

3 Pentru a prepara peştele la aburi, aşază tava deasupra unei oale cu apă clocotită. Acoperă şi lasă să stea la aburi, pe foc mic, 5-6 min sau până este bine fiert. Pentru a prepara peştele în cuptorul cu microunde, acoperă-l şi lasă-l la putere medie, verificându-l frecvent, până s-a fiert (trebuie cam câte 2 min pentru fiecare file de peşte, în funcţie de cât de gros este şi de puterea cuptorului).

4 Pune ciupercile într-o crăticioară, împreună cu porumbul. Acoperă şi lasă la fiert pe foc mic câteva minute. Scurge lichidul şi ţine legumele la cald.

5 Aşază peştele şi zeama în care a fiert într-un vas termorezistent şi adaugă încă un pic de lapte dacă pare prea uscat. Acoperă cu amestecul din ciuperci şi porumb dulce.

6 Scurge cartofii, după care freacă-i cu restul de lapte până devin ca o cremă. Condimentează cu nucşoară şi pune piureul peste peşte, ciuperci şi porumb. Rumeneşte totul sub grill şi serveşte.

Salată Niçoise

1 porţie

½ salată verde romană, tocată mare
3-4 roşii cherry, tăiate în două
6 cepe verzi, tocate
1 castravete de 5 cm, lăsat cu coajă şi tocat
1 ou mare, fiert tare, tăiat în patru
4 fileuri de anşoa în ulei, din conservă, scurse de ulei, care va fi păstrat
4 măsline negre fără sâmburi
zeamă de lămâie, după gust
piper negru

PENTRU SERVIRE:

1 covrig din făină integrală
125-175 g de felii de ton proaspăt fript la grătar, sau ton conservat în saramură, scurs de zeamă (opţional)

1 Amestecă toate ingredientele şi aranjează-le pe un platou sau într-un castron de salată. Asezonează salata cu puţin ulei din cutia cu anşoa, destulă zeamă stoarsă dintr-o lămâie şi puţin piper negru.

2 Se serveşte cu baton din făină integrală şi, dacă vrei mai multe proteine, o felie de ton proaspăt fript la grătar sau puţin ton din conservă, scurs de zeamă.

Peşte tartar rapid

Cel mai bine merge servit cu cartofi făinoşi zdrobiţi, simpli, pentru că absorb zeama delicioasă de la prepararea peştelui.

1 porţie

175-250 g file de cod
1 linguriţă de ulei de măsline
1 linguriţă de zeamă de lămâie
3-4 fire de pătrunjel sau frunze de fenicul, tocate
1 castravecior, tocat mărunt
6-8 capere, scurse de zeamă, spălate şi tocate
sare şi piper

1 Aşază codul într-o tavă termorezistentă, potrivită pentru preparare la aburi sau pentru cuptorul cu microunde. Toarnă deasupra uleiul şi zeama de lămâie şi presară verdeaţa, castraveciorul şi caperele. Condimentează uşor.

2 Pentru a prepara peştele la aburi, aşază tava deasupra unei oale cu apă clocotită. Acoper-o şi las-o să stea la aburi, pe foc mic, timp de 7-9 min sau până s-a fiert bine iar carnea se desface cu uşurinţă. Ca variantă, poţi prepara peştele în cuptorul cu microunde: acoperă-l şi lasă-l la putere medie timp de 3-4 min, verificând frecvent, până s-a fiert complet, iar carnea se desface uşor.



Rinichi Curtezan cu varză de Jamaica

Această rețetă se numește așa pentru că rinichii sunt picanți, îndrăzneți și rumeni (cât să fie zemoși și trandafirii, niciun pic mai mult). Poți înlocui rinichii cu 175 g de piept de pui fără piele și fără os.

1 porție

2 lingurițe de ulei de măsline
1 ceapă, tăiată subțire
2 rinichi de miel, curățați de pielițe, de vinele din mijloc și tăiați în două
0,5-1 cm de rădăcină proaspătă de ghimbir, rasă sau tăiată foarte subțire
un strop de sos de Worcestershire
1 pumn mare de varză tăiată mare
1 lingură de zeamă de lămâie
piper alb și înlocuitor de sare cu conținut redus de sodiu

1 Încinge uleiul într-o tigaie mare, adaugă ceapa și zeama pe care a lăsat-o la tocat. Înăbușă ceapa acoperită cu capac, până se înmoaie. Adaugă rinichii, ghimbirul și sosul Worcestershire și lasă să fiarbă cu capac 4-5 min, pe flacără mijlocie.

2 Scoate rinichii din tigaie cu spumiera, pune-i pe un platou și ține-i la cald.

3 Adaugă varza și zeama de lămâie și călește-le pe foc mic spre mediu, amestecând ocazional. Adaugă un pic de apă fierbinte dacă varza pare prea uscată, și condimentează cu piper alb și înlocuitor de sare. Adaugă și rinichii cu zeama lor, amestecă, și servește imediat.

Carne picantă de vită cu caise

1 porție

1 linguriță de ulei de măsline
1 ceapă, tăiată subțire
2-3 căței de usturoi, zdrobiți
1 bețișor de scorțișoară, tăiat în jumătate
75-125 g de carne de vită sau de pui de bună calitate, slabă, tocată
1 fir mic de praz, tăiat rondele
2 caise, fără pieliță și sâmbure, tocate
1 linguriță de coajă rasă de portocală
zeama de la o portocală
2 lingurițe de rădăcină proaspătă de ghimbir, tocată mărunt
sare și piper

1 Încinge uleiul. Adaugă ceapa, usturoiul și scorțișoara și călește-le ușor, cu capac, până se rumenesc.

2 Adaugă în tigaie carnea tocată și las-o să se călească ușor, timp de 5 min.

3 Când carnea s-a rumenit și s-a pătruns bine, adaugă prazul, caisele, ghimbirul și coaja rasă și zeama de portocală. Pune capac și mai lasă la fiert încă 8-10 min., până ce toate legumele devin moi. Condimentează după gust, ia de pe foc și aruncă scorțișoara, apoi servește.

sfat

Dacă-ți place ficatul, poți înlocui carnea tocată cu aceeași cantitate de ficat de miel tăiat feliuțe subțiri, pentru a obține o mâncare plină de fier, vitamina B și proteine de calitate superioară.

Pui înăbușit cu lămâie

1 porție

1 linguriță de ulei de măsline
1 ceapă mică, tăiată subțire
1 cățel mare de usturoi, zdrobit sau tăiat feliuțe subțiri
125 g piept de pui fără piele și fără os, tăiat cubulețe
1 linguriță mică de coajă de lămâie rasă
5-6 bucăți mici de porumb de lapte, tăiate în diagonală
75-125 g mazăre „mangetout" tăiată pe diagonală
1 lingură de zeamă de lămâie
un praf de chimion
1 felie de pâine prăjită sau 2-3 linguri cu vârf de orez brun, fiert, pentru servit

1 Încinge uleiul într-o tigaie sau în wok. Adaugă ceapa și usturoiul și lasă-le, acoperite bine cu capac, până se înmoaie.

2 Adaugă și cubulețele de pui, coaja de lămâie și porumbul de lapte și lasă-le să mai fiarbă, cu capac, încă 5 min. Amestecând, adaugă și mazărea, zeama de lămâie și chimionul, pune capacul și continuă fierberea încă 5 min, până ce carnea de pui este fiartă complet.

3 Servește cu o felie de pâine prăjită sau puțin orez brun simplu, fiert.



Porc cu portocale

1 porţie

125-175 g file de porc, curăţat de grăsime
1 linguriţă de coajă rasă de portocală
1 căţel mic de usturoi, zdrobit
seminţele pisate de la 4 păstăi de cardamom
1 linguriţă de ulei de măsline
zeama de la o portocală
1 lingură de smântână degresată sau brânză de vaci degresată
1 pumn de creson, tocat
1 lingură de pătrunjel tocat
sare şi piper

PENTRU SERVIT:

orez brun
legume verzi, ca broccoli şi mazăre mangetout

1 Cu un cuţit ascuţit, fă câteva tăieturi adânci în carnea de porc, ca nişte buzunare. Amestecă laolaltă coaja de portocală, usturoiul, seminţele de cardamom, dacă foloseşti, un pic de sare şi piper şi umple cu amestecul buzunarele din carne.

2 Încinge uleiul într-o tigaie, pe care trebuie s-o învârţi ca să-i ungi tot fundul. Pune carnea de porc în tigaie, acoperă cu capac şi rumeneşte carnea încetişor, întorcând-o des, timp de 10 min, pe ambele părţi, ca să se pătrundă bine. Verifică înţepând cu un cuţit partea cea mai groasă; dacă zeama curge uşor, carnea s-a făcut. Scoate carnea şi ţine-o la cald.

3 Adaugă în tigaie zeama de portocală, smântâna sau brânza de vaci, cresonul tocat şi pătrunjelul şi amestecă-le cu sosul lăsat de carne în tigaie. Când s-a încălzit bine, toarnă amestecul peste fileul de porc şi serveşte cu orez şi legume verzi.



Suc de morcovi şi ţelină

Este o băutură ideală, sănătoasă, pentru micul dejun, dacă ai un storcător electric. Consumă sucul imediat, pentru că unele elemente nutritive valoroase se distrug repede la contactul cu aerul.

1 porţie

2 morcovi mijlocii sau mari
2 rădăcini mijlocii sau mari de ţelină
un strop de sos Tabasco (opţional)

1 Taie morcovii şi ţelina în bucăţi mari şi stoarce-le în aparatul special. Amestecă şi sosul Tabasco, dacă foloseşti. Se consumă imediat.

variantă

Poţi înlocui o ţelină cu un măr verde, pentru a face un suc delicios de morcovi, ţelină şi mere.

Cremă de ou cu vanilie

Ouăle şi laptele asigură proteine pentru arderea grăsimilor, iar esenţa de vanilie veritabilă, organică, este un deliciu pentru papilele gustative.

3-4 porţii

600 ml de lapte semigras
3 ouă
1 linguriţă de miere limpede
3-4 picături de esenţă de vanilie veritabilă, organică
nucşoară proaspăt rasă, după gust
fructe înăbuşite în suc propriu (cum ar fi renglotele sau alte prune), pentru servit

1 Pune laptele la încălzit într-o cratiţă. Într-un castron, bate ouăle cu mierea şi esenţa de vanilie. Toarnă în ele laptele, bătând bine cu telul. Toarnă compoziţia prin strecurătoare într-un vas termorezistent sau în 3-4 casolete.

2 Pune-le într-o tavă de cuptor cu 1 cm de apă rece şi lasă-le să se coacă timp de 20 de min, în cuptorul preîncălzit la 160°C, până ce crema s-a închegat.

3 Serveşte fierbinte, caldă sau rece, cu câteva fructe fierte.

* Program complet pentru menținere și graficul pentru 14 zile

* Program vegetarian pentru menținere și graficul pentru 14 zile

* Program ocazional pentru menținere și graficul pentru 14 zile

* Rețete

5 Trei Variante ale Programului de Menținere



Program complet pentru menținere

Veți fi captivați de programul complet dacă vă face plăcere să gătiți și să degustați mâncăruri bune. Rețetele din această secțiune nu sunt nici costisitoare, nici complicate. Puiul cu legume de iarnă, de exemplu, este un fel simplu de mâncare, preparat la foc mic.

Peștele alb se pregătește foarte rapid, în timp ce căpșunile cu smântână și Grand Marnier combină aroma fructelor respective cu cea de portocală. Regulile, porțiile zilnice și micul dejun sunt aceleași ca pentru programul de bază pentru menținere (vezi pag. 46 și 47).

Program vegetarian pentru menținere

Această versiune a programului este potrivită pentru lacto-vegetarieni, adică persoane care nu consumă carne, ci ouă și produse lactate. Poate fi adaptată și pentru vegetarienii convinși.

Ca întotdeauna, respectați programul de nutriție. Puteți alege să omiteți unul dintre felurile de mâncare care nu vă place, dar fiți atenți cu ce-l înlocuiți.

Regulile, porțiile zilnice și micul dejun sunt aceleași ca pentru programul de bază pentru menținere (vezi pag. 46 și 47). Totuși, vegetarienii își vor prepara supa de slăbit cu supă de legume în loc de supă de pui și vor înlocui produsele lactate și ouăle cu alimente alternative adecvate.

De reținut

Respectați programul de alimentație. Eliminați un fel de mâncare care nu vă place, dar înlocuiți-l cu un echivalent nutritiv. Înlocuiți întotdeauna feluri de mâncare echivalente, în cantități similare. Comparați numărul de calorii. În plus, luați mici gustări la 3-4 ore – beți multă apă, iar când simțiți că vă este foame, consumați supa de slăbit (vezi pag. 36) sau legume cu conținut negativ de calorii (vezi pag. 27).

Program ocazional pentru menținere

Programul ocazional pentru menținere este a treia variantă a programului de menținere pe bază de alimente care stimulează arderea grăsimilor, menit să vă ajute să atingeți greutatea adecvată. Cele trei mese pe zi, plus gustările, constituie un respiro față de programul de slăbit cu ardere rapidă a grăsimilor, iar meniurile, cuprinzând o gamă largă de mâncăruri care contribuie la arderea grăsimilor, sunt tot atâtea idei delicioase pentru o alimentație mai sănătoasă.

Acest program vă va ajuta să vă mențineți la greutatea dorită (și poate chiar să mai slăbiți puțin), după procesul de slăbire, atunci când aveți oaspeți la masă sau când sunteți în vacanță – împrejurări despre care se știe că zdruncină voința celor mai hotărâte persoane aflate la regim, care pun la loc kilogramele pe care s-au străduit atât de mult să le elimine.

Voința și eforturile dvs. sunt în continuare necesare! Nu există nicio formulă magică prin care să puteți mânca nesănătos fără să puneți la loc kilogramele pierdute. După cele două săptămâni în care ați respectat PSR ați slăbit, sunteți mai în formă, mai energici și chiar mai deciși ca oricând să reușiți. Obiectivul dumneavoastră în cadrul programului de slăbire este, în primul rând, să atingeți greutatea dorită, scăpând de surplusul persistent.

În al doilea rând, trebuie să vă mențineți la greutatea respectivă, cunoscând alimentele cu potențial de ardere a grăsimilor.

Ca întotdeauna, se pune accentul pe fructe și legume proaspete sau puțin gătite, precum și pe carbohidrați din făină integrală și proteine cu potențial ridicat de ardere a grăsimilor. Puține dintre aceste rețete sunt costisitoare sau complicate și multe dintre ele vor fi pe placul întregii familii. Cu toate acestea, când luați masa la restaurant și când aveți invitați, de obicei, puteți servi alte mâncăruri decât în mod obișnuit, pe care le veți considera mici tratații.

Fără îndoială, veți pregăti și versiuni mai economice ale numeroaselor rețete prezentate aici. Puteți recurge la acestea fără probleme, cu condiția să înlocuiți întotdeauna alimentele cu unele similare lor. De exemplu, puteți înlocui un soi de pește alb cu un altul, pâinea de secară cu alt tip de pâine din făină integrală sau brânza cu conținut redus de grăsimi cu brânză proaspătă sau cu jumătate din cantitatea de brânză tare, puțin grasă, cum ar fi brânza Cheddar.

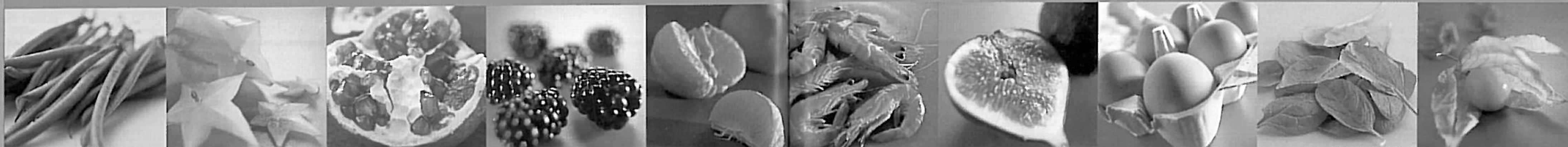
Recomandările, regulile, porțiile zilnice și micul dejun sunt aceleași ca pentru programul de bază pentru menținere (vezi pag. 46 și 47).

Program complet pentru menţinere

	ZILELE 1 ŞI 8	ZILELE 2 ŞI 9	ZILELE 3 ŞI 10
MIC DEJUN	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).
PRÂNZ	• Avocado şi creveţi pe pâine de secară (pag. 72). • 1 piersică sau 2 prune coapte.	• Icre de cod afumate cu pâine prăjită Melba (pag. 73). • 3-4 caise coapte sau 50 g caise uscate, puse la înmuiat peste noapte.	• Păstrăv afumat şi salată Rainbow (pag. 80). • 1 mână de struguri albi sau negri.
CINĂ	• Friptură Diane pentru slăbit (pag. 86). • Broccoli preparat la abur. • Un cartof mic sau mediu copt, cu puţin sos Farmhouse (pag. 80). • 1 felie mare de ananas proaspăt sau 1 banană tăiată felii, cu puţin iaurt natural cu conţinut redus de grăsimi.	• Miel cu mirodenii şi varză (pag. 88). • 1 cartof fiert, pasat cu puţin lapte din porţia zilnică. • Jeleu de lămâie cu 300 ml apă, servit cu 1 măr tăiat bucăţi.	• Mixed Grill (pag. 89). • Salată de prune Satsuma şi năsturel (pag. 76). • 3-4 linguri de orez maroniu, fiert, cu 1 lingură de zeamă de lămâie sau lime şi 2 linguri de pătrunjel tocat. • Căpşuni cu smântână şi lichior Grand Marnier (pag. 101).

	ZILELE 4 ŞI 11	ZILELE 5 ŞI 12	ZILELE 6 ŞI 13	ZILELE 7 ŞI 14
MIC DEJUN	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).
PRÂNZ	• Spanac fiert, cu ouă şi unt aromat (pag. 83). • Un desert răcoritor după felul principal generos, poate chiar un desert cu mentă şi citrice (pag. 101).	• Ciuperci umplute cu dovlecei (pag. 84). • 1 felie de pâine din făină integrală. • Salată de ridichi şi rucola (pag. 77). • 6 prune uscate, înmuiate în prealabil, şi 10-12 nuci de Macadamia.	• Aperitive cu pui (pag. 70). • 2 fructe kiwi.	• Salată de sardine proaspete şi tabbouleh cu mentă şi lămâie (pag. 74). • Cremă de kaki (pag. 103).
CINĂ	• Pui cu legume de iarnă (pag. 89). • 1-2 cartofi fierţi. • Legume verzi, cum ar fi varză de Bruxelles, spanac sau broccoli. • Salată de fructe (pag. 102).	• Fidea cu fructe de mare şi sos de ciuperci (pag. 95). • Iaurt cu nuci şi miere (pag. 102).	• Merluciu cu fasole, cartofi şi boia (pag. 96). • Salată de fructe proaspete, cu jumătate de grepfrut, 2-3 felii de ananas, 1 pară şi puţină scorţişoară măcinată.	• Curcan condimentat pe pat de cartofi (pag. 91). • Fasole boabe. • Măr copt (pag. 103).

Trei Variante ale Programului de Menţinere

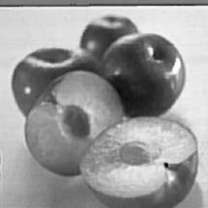


Program vegetarian pentru menținere

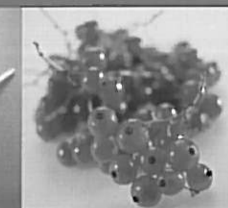
	ZILELE 1 ȘI 8	ZILELE 2 ȘI 9	ZILELE 3 ȘI 10	ZILELE 4 ȘI 11	ZILELE 5 ȘI 12	ZILELE 6 ȘI 13	ZILELE 7 ȘI 14
MIC DEJUN	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).
PRÂNZ	• Morcov, țelină și broccoli întregi, servite cu 2 linguri de maioneză cu conținut redus de grăsimi. • 2-3 turtițe crocante. • 1 fruct întreg, de exemplu un măr sau o portocală.	• Sos de brânză proaspătă pe pâine prăjită (pag. 72). • 2-3 mandarine.	• Roșii Viva pe pâine prăjită (pag. 75). • 15-20 boabe de struguri albi sau negri.	• Ciuperci umplute cu dovlecei (pag. 84). • 1 felie de pâine nedospită, prăjită. • Salată de roșii și ceapă verde (pag. 73). • 125-175 g căpșuni.	• Salată caldă de fasole cu verdețuri proaspete (pag. 78). • 1 felie groasă de pâine din făină integrală. • 75-125 g zmeură stropită cu puțină miere.	• Salată Coleslaw pentru slăbit (pag. 81). • 1 felie de lipie sau mămăligă. • 100-200 g de iaurt natural sau cu aromă de vanilie.	• Fasole verde cu soia și ghimbir (pag. 85). • 1 bucată de pâine proaspătă, din făină integrală, sau 2-3 linguri de orez brun, fiert. • 75-125 g fructe la conservă în suc natural.
CINA	• Cârnăciori vegetarieni cu roșii și piure cu mirodenii (pag. 97). • 100-200 g iaurt natural cu conținut redus de grăsimi, amestecat cu 2 lingurițe de fagure și puțină rădăcină proaspătă de ghimbir, tocată mărunt.	• Mâncare cu fasole Flageolet și bureți (pag. 100). • Varză de Bruxelles. • 1 felie de pâine prăjită din făină integrală. • Pere gratinate cu făină de ovăz și cremă de zmeură (pag. 104).	• Omletă cu mirodenii (pag. 85). • Un cartof mic, copt. • Salată de țelină, măr și lăptucă. • Jeleu de lămâie cu 300 ml apă, servit cu o conservă mică de mandarine.	• Roșii și dovlecei la cuptor (pag. 98). • Salată de andive, portocale și măsline negre (pag. 75). • 100-200 g de iaurt dietetic cu fructe și fructe proaspete tăiate în cuburi.	• Roșii umplute (pag. 81). • Salată de anghinare, andive și verdețuri proaspete (pag. 76) sau varză chine-zească tocată și ușor călită cu un cățel de usturoi în puțin concentrat de supă de legume. • Caise arăbești (pag. 106).	• Legume la aburi cu Guacamole (pag. 99). • 1 felie de pepene cu o lingură de brânză proaspătă dietetică rece, plus 1 linguriță de lichior de pepene (opțional) turnat deasupra înainte de servire.	• Sote de anghinare cu nuci braziliene (pag. 99). • Dovlecei tineri la abur cu varză proaspătă tocată. • Măr copt (pag. 103).

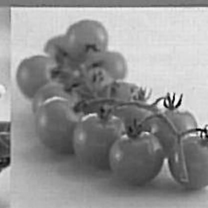
Trei Variante ale Programului de Menținere









Program ocazional pentru menținere

	ZILELE 1 ȘI 8	ZILELE 2 ȘI 9	ZILELE 3 ȘI 10
MIC DEJUN	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).
PRÂNZ	• Pește-pescar sote cu salată de bob (pag. 94). • 1 felie de mămăligă sau pâine din făină integrală. • fructe proaspete (15 cireșe sau struguri).	• Supă de trufe albe (pag. 71). • 1 felie prăjită de pâine din făină integrală. • Salată de prune Satsuma și năsturel (pag. 76). • 1 măr.	• Salată cu păstăi și ouă (pag. 79). • 1 felie de mămăligă. • 1-2 linguri de înghețată dietetică de calitate.
CINA	• Pui italienesc cu legume prăjite (pag. 91). • Litchi cu cheag și aromă de migdale (pag. 105).	• Friptură cu usturoi și legume de primăvară (pag. 87). • Graten cald cu ananas (pag. 104).	• Somon cu lămâie, pătrunjel și tarhon (pag. 93). • Roșii tăiate felii. • 1 cartof fiert pasat cu puțin lapte din porția zilnică. • Desert din mere și afine (pag. 107).

Trebuie să aveți voință chiar și la ocazii speciale

Ca întotdeauna, respectați programul de alimentație. Dacă renunțați la un fel de mâncare, înlocuiți-l cu un echivalent nutritiv: de exemplu, puteți consuma homar, creveți sau crab alb în loc de pește în cazul soteului de pește-călugăr și salată de mazăre (ziua 1) sau puteți înlocui o anumită legumă din rețetele de salate cu oricare alta din lista de alimente fără calorii (vezi pag. 27). Înlocuiți întotdeauna feluri de mâncare echivalente, în cantități similare. Comparați numărul de calorii și verificați, de exemplu, cantitatea de lipide și caloriile diverselor produse lactate așa-zise „dietetice".

ZILELE 4 ȘI 11	ZILELE 5 ȘI 12	ZILELE 6 ȘI 13	ZILELE 7 ȘI 14
• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).	• Una dintre cele trei variante de mic dejun (pag. 47).
• Creveți în sos de smântână cu coniac (pag. 92). • Caise arăbești (pag. 106).	• Sendviș cu șuncă de porc și salată, cu pâine prăjită (pag. 70). • 300 ml de suc proaspăt de măr sau morcov. • 1 pară coaptă.	• Salată de crab (pag. 82). • 1 chiflă crocantă din făină integrală.	• Ouă cu ciuperci (pag. 83). • 1 porție de fructe proaspete, de exemplu jumătate de fruct ugli.
• Paste cu somon afumat și sparanghel (pag. 93). • 15 boabe de struguri albi sau negri, de calitate.	• Ciuperci umplute cu dovlecei (pag. 84). • 1 ciabatta sau 1 felie de pâine din făină integrală ori un cartof copt. • Dacă doriți, continuați cu un fel de mâncare cu conținut redus de proteine, cum ar fi 125-175 g de pește alb pregătit la abur sau microunde sau piept de pui frecat cu zeamă de lămâie și servit cu 2 lingurițe de coajă rasă de lămâie. • Pere gratinate cu făină de ovăz și cremă de zmeură (pag. 104).	• Șnițel de vițel cu spanac și alune braziliene (pag. 87). • 1 cartof fiert. • Un castron mic cu cireșe sau alte fructe proaspete.	• Pui Harissa cu ardei gras (pag. 90). • Salată de ridichi și rucola (pag. 77). • Desert din coacăze roșii (pag. 106).

Aperitive cu pui

Puteţi gratina singuri ardeii capia, dacă doriţi, însă este mult mai simplu să folosiţi, pentru sendvişuri rapide, ardeii conservaţi în ulei de măsline. Scurgeţi bine uleiul în care au fost conservaţi.

1 porţie

3-4 fâşii de ardei capia în ulei de măsline
2 linguri de brânză proaspătă dietetică
2-3 frunze de busuioc rupte (opţional)
2 felii de pâine de secară
75 g de friptură rece de pui, în felii subţiri

1 Puneţi fâşiile de ardei pe un şervet de hârtie pentru a scurge uleiul. Între timp, amestecaţi brânza proaspătă cu busuiocul, dacă aţi decis să-l folosiţi, şi întindeţi amestecul peste pâinea de secară.

2 Puneţi deasupra carnea de pui şi fâşiile de ardei.

Variaţii

Înlocuiţi fâşiile de ardei capia cu alte legume conservate în ulei de măsline, cum ar fi ciuperci sau anghinare. Scurgeţi-le bine.

Sendviş cu şuncă de porc şi salată, cu pâine prăjită

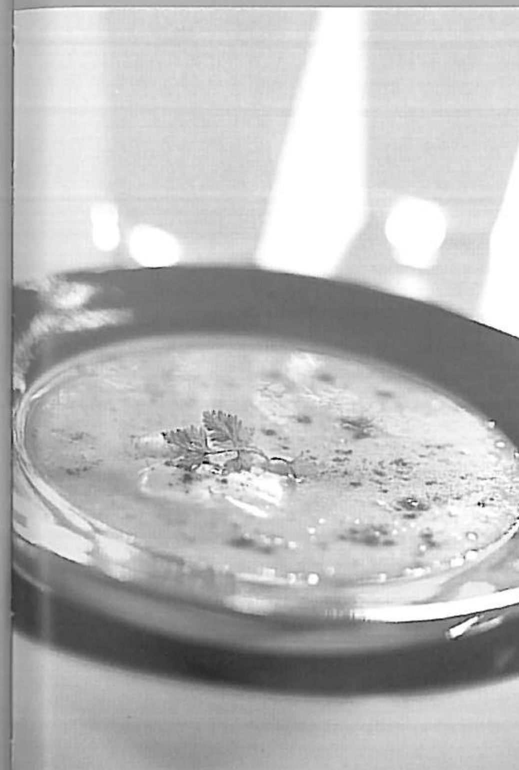
Pentru acest sendviş, şi nu numai, nu aveţi nevoie de unt dietetic.

2 porţii

2 felii subţiri de şuncă fără grăsime
4 felii de pâine din făină integrală cu mac
muştar englezesc, după gust
2 felii subţiri de brânză elveţiană dietetică (de exemplu, Emmenthal sau Gruyère)
4 linguri de salată de legume (cum ar fi lucernă, roşii cherry, castravete cu coajă)

1 Puneţi câte o felie de şuncă pe fiecare felie de pâine, ungeţi cu muştar şi aşezaţi brânza deasupra.

2 Puneţi sendvişul pe grătarul preîncălzit până se topeşte brânza, adăugaţi puţină salată şi încă o felie de pâine. Aceasta va absorbi zeama salatei, a cărnii şi o parte din brânza topită.



Supă de trufe albe

Această supă savuroasă este la fel de gustoasă, indiferent dacă este servită caldă sau rece. Trufele albe au aspectul rădăcinii proaspete de ghimbir.

3-4 porţii

500-625 g trufe albe curăţate şi tăiate rondele
1 ceapă tăiată rondele subţiri
2-3 frunze de dafin
600 ml supă de pui sau legume, preparată în casă, sau apă
450-600 ml lapte semidegresat
1-2 linguri de smântână dietetică
boia iute de ardei şi frunze de hasmaţuchi pentru garnitură

1 Puneţi rondelele de trufe albe, ceapa şi dafinul într-o cratiţă mare cu supă sau apă. Lăsaţi totul să dea în clocot, apoi daţi focul mic până se frăgezesc legumele.

2 Adăugaţi aproximativ 450 ml de lapte – cantitatea exactă depinde de cantitatea de amidon din trufe. Lăsaţi totul puţin pe foc, scoateţi frunzele de dafin şi turnaţi supa în mixer sau blender. Amestecaţi bine, adăugând încă puţin din laptele rămas, dacă este necesar.

3 Serviţi supa cu puţină smântână pe deasupra. Presăraţi ardeiul şi ornaţi cu hasmaţuchi.

Avocado și creveți pe pâine de secară

Pentru acest binecunoscut sendviș, rețeta este aproape de prisos.

1 porție

½ avocado mare copt
1-2 linguri de zeamă de lămâie
2 felii de pâine din făină integrală de secară, eventual prăjite
8-10 creveți decorticați preparați
piper negru
nucșoară proaspăt rasă

1 Decojiți fructul de avocado.

2 Scoateți sâmburele și pasați pulpa de avocado într-un bol, cu zeamă de lămâie și piper negru, după gust.

3 Puneți pasta de avocado pe pâine. Așezați creveții deasupra și presărați nucșoară rasă, după gust.

Sos de brânză proaspătă pe pâine prăjită

1 porție

75-125 g brânză proaspătă dietetică
2-3 fire de ceapă verde tocată
3-4 ridichi tocate
1 lingură de sos de roșii dietetic, fără adaos de zahăr
1 felie de pâine de secară

1 Amestecați brânza proaspătă cu ceapa, ridichile și sosul de roșii într-un vas.

2 Prăjiți pâinea și puneți amestecul deasupra.

Icre de cod afumate cu pâine prăjită Melba

Icrele de cod afumate sunt, deseori, folosite pentru a prepara taramasalata. Sunt delicioase, dacă vă plac icrele și aroma lor de fum.

1 porție

1 felie de pâine din făină integrală
1-3 linguri de icre de cod afumate
zeamă de lămâie pentru stropit
o salată mică de castraveți nedecojiți și salată verde, pentru servit.

1 Pentru a pregăti pâinea prăjită Melba, prăjiți felia de pâine până devine aurie pe ambele părți. Lăsați-o să se răcească timp de câteva secunde, așezați-o pe o suprafață dură și, ținând-o bine cu o mână, treceți un cuțit ascuțit prin miezul moale, tăind-o pe orizontală în două felii mai subțiri. Tăiați feliile pe diagonală.

2 Prăjiți părțile rămase neprăjite și serviți-le calde, cu icrele de cod deasupra, stropite cu zeamă de lămâie, și cu salata drept garnitură.

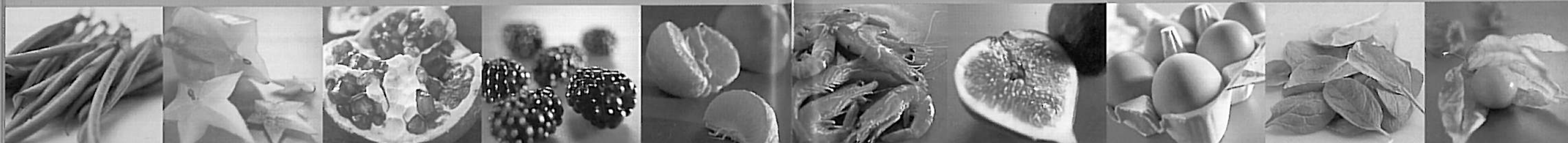
Salată de roșii și ceapă verde

1 porție

1 salată verde Little Gem, fără frunzele exterioare
½ roșie uscată la soare în ulei, bine scursă
1-2 roșii tăiate felii
3-4 cepe verzi tocate
3-4 jumătăți de nucă tocate
sos Farmhouse (vezi pag. 80), după gust

1 Tăiați salata în 6-7 bucăți și așezați-o într-un castron. Puneți roșia la scurs pe un șervet de hârtie. Feliați-o cât mai subțire posibil și puneți-o în castron împreună cu roșiile proaspete, ceapa verde și nucile tocate.

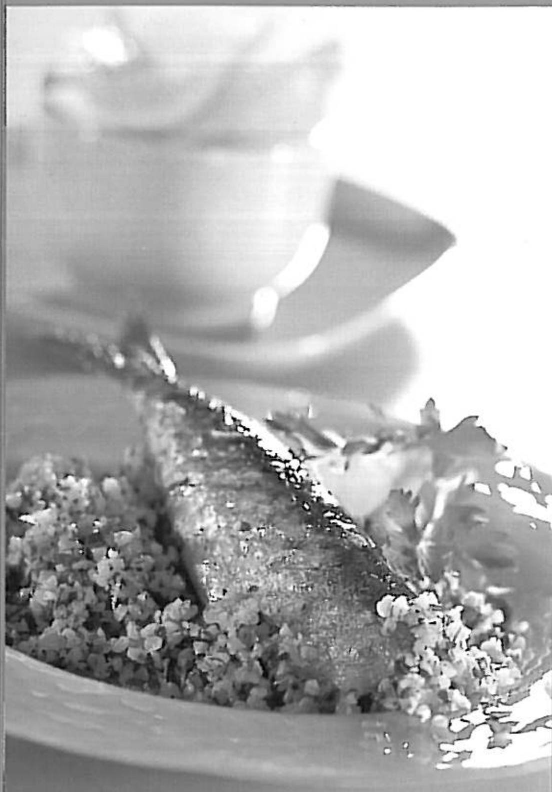
2 Adăugați puțin sos. Amestecați bine înainte de servire.



Salată de sardine proaspete şi tabbouleh cu mentă şi lămâie

1-2 porţii

1 lămâie
300-350 ml supă de pui sau legume, preparată în casă (vezi pag. 37)
50-75 g bulgur
1-2 linguriţe de ulei de măsline
1 mână de mentă tocată mare
2-3 sardine proaspete, de 50-75 g fiecare
pătrunjel pentru ornat



1 Tăiaţi lămâia în două. Daţi coaja pe răzătoare, stoarceţi zeama dintr-o jumătate şi puneţi-o deoparte. Tăiaţi jumătatea rămasă în patru.

2 Lăsaţi supa să dea în clocot într-o cratiţă mică. Adăugaţi bulgurul, daţi focul la mic şi lăsaţi totul să fiarbă conform instrucţiunilor de pe ambalaj, până este gata. Scurgeţi bulgurul bine, apoi adăugaţi o linguriţă de ulei de măsline, coaja rasă de lămâie şi zeama, apoi menta proaspătă.

3 Între timp, pregătiţi sardinele. Curăţaţi-le de solzi, îndepărtaţi capetele, aripioarele, cozile şi intestinele. Clătiţi-le bine cu apă rece şi scurgeţi-le pe un şervet de hârtie. Pregătiţi sardinele la grătar sau în cuptor, încălzit în prealabil, la foc moderat. Întoarceţi-le când încep să sfârâie, ungeţi-le cu foarte puţin ulei de măsline sau zeamă de lămâie, dacă vă place, peştele fiind deja suficient de gras.

4 Când sardinele sunt gata, serviţi-le cu tabbouleh deasupra, împreună cu felii de lămâie şi ornate cu pătrunjel.

Roşii Viva pe pâine prăjită

1 porţie

1 felie de pâine nedospită
unt dietetic pentru uns
1 mână de roşii cherry tăiate pe jumătate sau 1 roşie mare tăiată felii
1 lingură de arpagic tocat
puţin sos Worcestershire

1 Prăjiţi felia de pâine nedospită pe ambele părţi, apoi ungeţi-o cu untul dietetic.

2 Puneţi roşiile pe pâine şi aşezaţi felia în cuptorul încălzit în prealabil, timp de câteva minute până se înmoaie.

3 Presăraţi arpagicul, turnaţi sosul Worcestershire peste roşii şi serviţi.

Salată de andive, portocale şi măsline negre

1 porţie

1 andivă fără frunzele exterioare
1 portocală mică curăţată de coajă
4-5 măsline negre
puţin oţet balsamic

1 Rupeţi frunzele andivei şi puneţi-le într-un castron. Tăiaţi portocala felii şi adăugaţi pulpa şi zeama acesteia peste andivă.

2 Adăugaţi măslinele şi oţetul balsamic. Amestecaţi bine şi serviţi.

Variaţii

Pentru o variantă mai colorată, puteţi înlocui frunzele de andive cu frunze de cicoare.

Salată de anghinare, andive și verdețuri proaspete

1 porție

2-3 anghinare în ulei, scurse
5-6 frunze de andive, rupte
1 mână de verdețuri (de exemplu, busuioc, tarhon, pătrunjel, hasmațuchi) tocate
sos Farmhouse (vezi pag. 80), după gust

1 Amestecați legumele cu verdețurile într-un castron. Adăugați sos după gust și serviți.

Salată de prune Satsuma și năsturel

2 porții

2 mâini de năsturel
4 prune Satsuma curățate de coajă și tăiate
4 nuci murate tăiate pe jumătate sau feliuțe

1 Amestecați năsturelul și prunele Satsuma într-un castron. Adăugați nucile murate și serviți.

Variații

Amestecați 2 mâini de năsturel cu 2 portocale tăiate bucăți și câteva frunze de mentă pentru o aromă proaspătă distinctă.

Salată de ridichi și rucola

Încercați cele două versiuni ale acestei salate cu potențial de ardere a grăsimilor, salată care merge perfect cu mâncăruri de pui și ouă.

2 porții

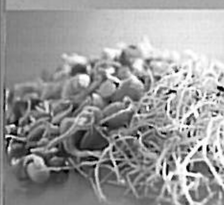
2 mâini de rucola
6-8 frunze de salată verde tăiată
10-15 cm dintr-o ridiche albă lungă, tăiată rondele subțiri, sau 12-16 ridichi obișnuite, tăiate pe jumătate
PENTRU SOS:
4 linguri de oțet balsamic
2 lingurițe de miere

1 Puneți rucola, frunzele de salată și ridichile într-un castron.

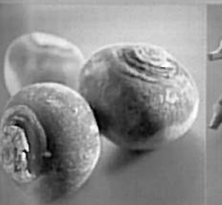
2 Amestecați bine oțetul balsamic cu mierea și turnați compoziția peste ingredientele de salată. Amestecați și serviți.

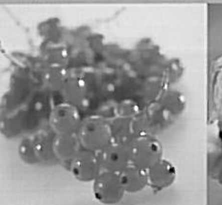
Variații

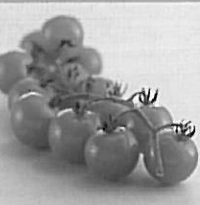
Amestecați 2 mâini de năsturel cu 2 mâini generoase de rucola și 12-16 ridichi obișnuite mici, tăiate în jumătăți. Turnați peste salată 4 linguri de zeamă proaspătă de lămâie, amestecate bine cu 2 lingurițe de miere.









Salată caldă de fasole cu verdețuri proaspete

Această salată o puteți servi la prânz acasă sau o puteți lua într-un recipient – caldă sau rece – la pachet, la serviciu sau la picnic.

1-2 porții

125 g bame tăiate rondele groase
1 cățel mare de usturoi, zdrobit
5-6 linguri de apă
3-4 linguri de fasole la conservă, spălată și scursă
3-4 linguri fasole roșie la conservă, spălată și scursă
1 linguriță de zeamă de lămâie sau lime
1 linguriță de ulei de măsline
1 mână mică de verdețuri proaspete tăiate (pătrunjel, tarhon, hasmațuchi, coriandru și mărar sau fenicul)

1 Puneți bamele, usturoiul și apa într-o cratiță mică. Acoperiți-o și lăsați totul să dea în clocot, apoi să fiarbă la foc mic timp de 3-4 min până se frăgezesc bamele. Scurgeți-le.

2 Între timp, încălziți fasolea cu zeama de lămâie sau lime, la foc mic. Scurgeți zeama, adăugați bamele și usturoiul cu uleiul de măsline, verdețurile și puțin piper negru.

3 Amestecați ușor și serviți cu o felie groasă de pâine crocantă din făină integrală.



Variații

Puteți înlocui fasolea cu fasole Cannellini la conservă și fasolea roșie cu fasole pestriță.

Salată cu fasole verde și ouă

Pentru această salată, aveți nevoie de păstăi proaspete și fragede, curățate și rupte bucăți. Ca alternativă, puteți folosi diverse tipuri de păstăi sau sparanghel, care este la fel de delicios și, deseori, mult mai ieftin.

2 porții

250 g fasole verde ruptă bucăți
6-8 roșii cherry tăiate în două
2 căței de usturoi tocați mărunt
2 lingurițe de muguri de pin prăjiți
2 lingurițe de ulei de măsline
4 linguri de oțet balsamic
2 ouă bine fierte și tocate
piper negru
2 felii de mămăligă pentru servit

1 Puneți fasolea (sau alte legume) într-o cratiță cu apă fierbinte și lăsați-le pe foc timp de 5-10 min. până se frăgezesc.

2 Scurgeți bine legumele, apoi puneți-le la loc în cratiță, adăugați roșiile tăiate pe jumătate, usturoiul, puțin piper negru, mugurii de pin, uleiul de măsline și oțetul balsamic. Amestecați ușor, adăugați oul bine fiert și tăiat și amestecați din nou.

3 Serviți salata caldă, cu mămăligă.

Sfat

Pentru a prăji mugurii de pin și a le pune în valoare întreaga aromă, puneți-i pe o hârtie de copt și lăsați-i în cuptorul încins câteva minute. Verificați-i mereu și scuturați hârtia ca să se prăjească uniform. Aveți grijă, fiindcă mugurii se ard rapid și, odată arși, au un gust amar.

Păstrăv afumat și salată Rainbow

Serviți un prânz simplu din fâșii de păstrăv afumat pe o felie de mămăligă, cu puțină salată Rainbow.

1 porție

1 felie de mămăligă
75-125 g păstrăv afumat
PENTRU SALATA RAINBOW:
1 mână de salată (năsturel, salată verde, rucola)
1 roșie tocată
1-2 felii de sfeclă roșie coaptă sau fiartă
1 lingură cu vârf de morcov, nap sau rădăcină de pătrunjel rasă, semințe încolțite de legume sau cereale
câteva fâșii de ardei galben, verde și/sau roșu
6-7 ridichi

PENTRU SOS FARMHOUSE:

2 linguri de oțet de cidru sau suc de măr neîndulcit
1 linguriță de miere sau fagure
1 linguriță de verdețuri tocate (pătrunjel, tarhon, hasmațuchi, fenicul, mărar)
sare și piper

1 Puneți toate ingredientele pentru salată într-un castron și amestecați bine.

2 Pentru sos, puneți toate ingredientele într-un borcan cu filet, asezonați cu sare și piper și agitați bine. Puneți sosul peste salată și amestecați până ce ingredientele sunt acoperite de sos.

3 Aranjați salata pe mămăligă. Puneți deasupra fâșiile de păstrăv și serviți.

Salata Coleslaw pentru slăbit

Această salată de varză și morcov, delicioasă și zemoasă, este bogată în vitamine și minerale antioxidante și, spre deosebire de majoritatea salatelor de varză cu sos, are un gust extrem de bun și foarte puține calorii. Puteți cumpăra ceapă încolțită din supermarketurile bine aprovizionate.

1 porție

¼ varză mică
1-2 morcovi
2 lingurițe de frunze de ceapă încolțită sau arpagic tocat
1 lingură de stafide
1-2 lingurițe de oțet balsamic

1 Radeți fin varza și morcovii și puneți totul într-un castron mare. Adăugați ceapa sau arpagicul și stafidele.

2 Asezonați cu oțet balsamic și amestecați bine.

Roșii umplute

1 porție

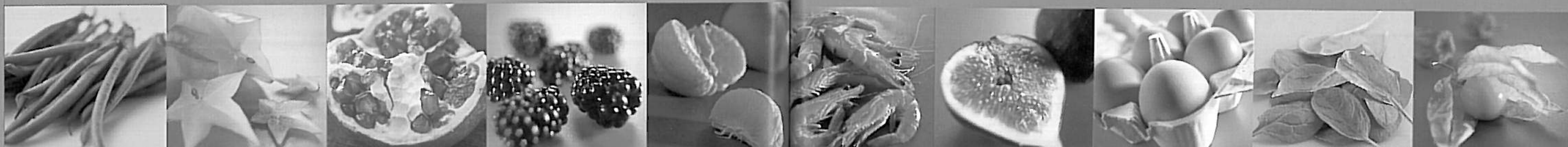
2 roșii mari
½ ceapă roșie mică tocată
1 linguriță de ulei de măsline
2 lingurițe de muguri de pin ușor prăjiți (vezi pag. 79)
¼ linguriță de cuișoare măcinate
1 lingură de stafide
2-3 linguri de orez brun fiert
sare și boia de ardei iute de Cayenne
brânză proaspătă dietetică pentru servit

1 Faceți câte un „capac" fiecărei roșii și scoateți pulpa, păstrând exteriorul intact. Căliți ceapa în ulei. Adăugați mugurii de pin și cuișoarele și căliți-i până devin aurii. Amestecați pulpa de roșii, stafidele, orezul, sarea și boiaua. Puneți preparatul în roșiile scobite și apoi așezați „capacele" deasupra.

2 Puneți roșiile umplute într-un vas în cuptorul încălzit în prealabil și coaceți-le la 190°, treapta 5, timp de 15-20 min, până ce se frăgezesc.

3 Serviți-le fierbinți, cu puțină brânză proaspătă și rece, presărând un pic de boia pe deasupra.

Trei Variante ale Programului de Menținere



Salată de crab

Cumpărați de la pescărie carne de crab proaspătă sau, dacă aveți invitați la masă, cereți crabii întregi, gata fezandați, pentru a servi carnea direct din carapace. Ca alternativă, puteți cumpăra carne de crab la conservă. Puteți lua și carne de crab închisă la culoare, a cărei aromă compensează perfect savoarea fină, mai delicată, a cărnii albe din clești.

2 porții

2 linguri de muguri de lucernă
2 mâini de năsturel
2 mâini de salată verde ruptă bucăți
2 roșii tăiate în sferturi
1 bucată de castravete de 10 cm, cu coajă și tocat
6-8 fâșii de ardei gras roșu, verde și/sau galben
4-5 cepe verzi tocate
175-250 g carne de crab
PENTRU SOS:
2 linguri de oțet din vin alb
1 linguriță de zahăr brun
2 linguri de mentă tocată



1 Puneți mugurii de lucernă, năsturelul, salata verde, roșiile, castravetele, ardeiul și cepele verzi într-un castron mare.

2 Pentru sos, puneți oțetul, zahărul și menta într-un borcan cu filet și agitați-l bine. Turnați sosul peste salată și amestecați bine. Puneți salata pe două farfurii.

3 Scurgeți surplusul de zeamă de legume de pe farfurii, apoi puneți câte o porție de carne de crab pe fiecare farfurie.

Ouă cu ciuperci

Aceste ouă sunt grozave pentru un mic dejun târziu sau ca aperitive la o petrecere. Aveți nevoie de câte o bucățică de ciupercă de dimensiunea unui nasture pentru fiecare persoană. Alternative ar fi caviarul sau, mai costisitoare, dar mai delicioase, icrele de lumpfish roșii sau negre, icrele afumate de cod, fileul fin tocat, de anșoa, somonul afumat, măslinele negre sau arpagicul proaspăt.

2 porții

2 ouă
2 bucăți mici de ciupercă crudă, rase
2 felii de pâine tăiate în fâșii înguste

1 Fierbeți ouăle moi, adică aproximativ 3 min. Este esențial ca albușurile să fie bine făcute, iar gălbenușurile moi.

2 Lăsați-le la răcit, curățați-le de coajă, apoi faceți un mic „capac" în capătul mai ascuțit, cu un cuțit cu lama zimțată. Scoateți gălbenușul cu atenție și puneți-l într-un vas. Spălați carcasele întregi și „capacele", îndepărtând fragmentele desprinse. Uscați-le și puneți-le deoparte. Amestecați bucățelele de ciuperci cu gălbenușurile și puneți totul la loc în carcasele de albuș.

3 Serviți ouăle cu fâșiile subțiri de pâine, pe care le puteți înmuia în amestecul cu ou.

Spanac fiert, cu ouă și unt aromat

1 porție

250-300 g spanac tânăr și proaspăt, tocat
1 lingură de apă
2 ouă
15 g unt
1 lingură de zeamă de lămâie
1 lingură de verdețuri tocate (arpagic, hasmațuchi, tarhon, mărar)
sare și piper

1 Puneți spanacul într-o cratiță împreună cu apa. Acoperiți-o și lăsați spanacul la foc mediu timp de 1-2 min până se frăgezește. Mențineți-l cald.

2 Între timp, fierbeți ouăle 3 min, astfel încât albușul să fie tare, iar gălbenușul moale. Curățați ouăle de coajă când sunt suficient de reci.

3 Încălziți untul cu zeama de lămâie. Luați totul de pe foc și puneți verdeața cu puțină sare și piper. Aranjați ouăle decojite peste spanac și turnați untul aromat.

Variații

Puteți prepara acest fel de mâncare cu ouă de prepeliță, care sunt delicioase când sunt fierte moi. Folosiți două astfel de ouă în loc de un ou de găină și fierbeți-le numai 2 min. Ouăle de prepeliță sunt destul de greu de curățat.

Ciuperci umplute cu dovlecei

2 porţii

2 ciuperci mari
1 căţel de usturoi, zdrobit
2 linguriţe de sos iute de hrean sau hrean proaspăt, ras fin
2 linguriţe de zeamă de lămâie
75 g nuci tocate
1 dovlecel mic ras
2 linguriţe de rozmarin tocat
½ ceapă mică tocată mărunt
2 linguriţe de ulei de măsline
sare şi piper
hasmaţuchi pentru ornat
frunze de salată pentru servit

1 Îndepărtaţi piciorușele ciupercilor şi puneţi pălărioarele într-un vas termorezistent. Amestecaţi usturoiul, hreanul şi zeama de lămâie într-un vas mic; asezonaţi după gust. Turnaţi uniform amestecul peste ciuperci.

2 Amestecaţi nucile, dovlecelul, rozmarinul, ceapa, sarea şi piperul şi puneţi compoziţia peste ciuperci, apăsând uşor.

3 Stropiţi cu uleiul de măsline şi puneţi ciupercile în cuptorul preîncălzit, la 190°C, treapta 5, timp de 25-30 min, până când devin aurii. Serviţi-le fierbinţi, cu frunze de salată şi ornate cu hasmaţuchi.



Fasole verde cu soia şi ghimbir

Acest preparat este delicios, săţios şi poate fi pregătit rapid într-o scurtă pauză de prânz.

1 porţie

250 g fasole verde
50-75 g muguri de bambus din conservă sau castane de apă, scurse şi tăiate în feliuţe subţiri
sos de soia cu un nivel redus de sodiu
0,5-1 cm de rădăcină proaspătă de ghimbir, tocată mărunt
1 lingură de alune nesărate sau nuci caju

1 Puneţi fasolea verde într-o cratiţă cu apă clocotită şi lăsaţi-o să clocotească 30 sec până se frăgezeşte. Adăugaţi mugurii de bambus sau castanele de apă şi lăsaţi totul la fiert timp de câteva secunde pentru a se încălzi bine.

2 Strecuraţi totul foarte bine, apoi puneţi ingredientele la loc în cratiţă şi adăugaţi sosul de soia, ghimbirul şi nucile. Puneţi totul pe un platou.

Omletă cu mirodenii

Nu vă gândiţi prea mult la tehnică – omletele mai puţin impecabile ca aspect au un gust la fel de bun; cel mai important este să nu le ardeţi.

1 porţie

1 linguriţă de înlocuitor dietetic de unt
2 ouă mari sau medii
1 lingură de apă rece
2 linguri de mirodenii (arpagic, pătrunjel, tarhon)
sare şi piper

1 Încălziţi untul într-o cratiţă cu fund antiadeziv sau într-o tigaie pentru omletă, la foc mediu.

2 Între timp, spargeţi ouăle într-un vas curat şi uscat, adăugaţi apa, mirodeniile, sare, piper şi bateţi-le cu ajutorul unei furculiţe până obţineţi un amestec spumos şi deschis la culoare.

3 Puneţi înlocuitorul de unt în tigaie şi, când începe să sfârâie, turnaţi amestecul şi înclinaţi tigaia ca să-l distribuiţi uniform. Când oul bătut începe să se facă pe margini, aduceţi marginile omletei către centru cu o spatulă, astfel încât amestecul crud să alunece dedesubt.

4 Când omleta pare gata, scuturaţi bine tigaia ca să vă asiguraţi că nu s-a lipit, altfel, strecuraţi spatula uşor pe dedesubt. Îndoiţi omleta şi puneţi-o pe o farfurie caldă.

Friptură Diane pentru slăbit

Alegeți o bucată de carne proaspătă, oricât de mare doriți, și asigurați-vă că ați îndepărtat toată grăsimea.

1 porție

1 felie de mușchi fără grăsime
zeama unei lime sau a unei jumătăți de lămâie
puțin sos Worcestershire
2 lingurițe de coniac
sare

1 Încingeți o tigaie cu fund antiadeziv și prăjiți carnea fără ulei până când este gata, după preferințe. Ca reper, o felie groasă de 3,5 cm se lasă pe foc timp de 1 min 30 sec pe fiecare parte pentru o friptură în sânge, 2 min 30 sec-3 min pe fiecare parte pentru o friptură medie și 3 min 30 sec-4 sec pe fiecare parte pentru o friptură bine făcută. Dați focul la mic pentru a nu arde friptura, dacă vreți s-o lăsați pe foc mai mult timp.

2 Puneți friptura pe o farfurie încălzită și mențineți-o caldă cât pregătiți sosul în tigaia în care ați fript carnea. Turnați zeama de lime sau lămâie împreună cu sosul Worcestershire și amestecați bine, răzuind resturile de pe fundul tigăii.

3 Luați totul de pe foc, amestecați coniacul, asezonați cu puțină sare și piper și turnați sosul deasupra fripturii înainte de servire.

Sfat

Fileul este carnea cea mai slabă și cea mai scumpă. Pulpa are multe firișoare de grăsime, fiind astfel mai puțin slabă decât fileul, deși unii o consideră cea mai bună pentru friptură.

Friptură cu usturoi și legume de primăvară

2 porții

2-4 frunze de mentă
2-4 cartofi noi
1 legătură de morcovi tineri (15-20)
2-4 linguri de mazăre proaspătă de grădină
2 lingurițe de ulei de măsline
250-375 g de carne organică de calitate, fără grăsime
2 căței de usturoi, tăiați felii subțiri
sare

1 Puneți cartofii într-o cratiță mare cu apă clocotită, cu puțină sare, cu frunzele de mentă, 10 min, până se frăgezesc. Adăugați morcovii și lăsați-i la fiert în jur de 5 min până se înmoaie. Adăugați mazărea și fierbeți-o 2 min. Scurgeți legumele și mențineți-le calde.

2 Ungeți cu ulei o tigaie și încălziți-o. Crestați carnea din loc în loc și introduceți feliuțele de usturoi în crestături.

3 Când tigaia este încinsă, puneți carnea și preparați-o după gust. Ca reper, o fleică groasă de 3,5 cm se lasă pe foc timp de 1 min 30 sec pe fiecare parte pentru o friptură în sânge, 2 min 30 sec-3 min pe fiecare parte pentru o friptură medie și 3 min 30 sec-4 min pe fiecare parte pentru o friptură bine făcută. Dați focul la mic pentru a nu arde friptura dacă vreți s-o lăsați pe foc mai mult timp. Serviți friptura cu legumele fragede de primăvară.

Șnițel de vițel cu spanac și alune braziliene

2 porții

2 linguri de pesmet proaspăt din făină integrală
2 lingurițe de alune braziliene tocate mărunt
2 linguri de cimbru verde tocat sau 1 linguriță de cimbru uscat
1 ou bătut
2 antricoate de vițel de aproximativ 175 g fiecare
2 lingurițe de ulei de măsline
200-400 g spanac tânăr
1 lingură de apă
sare și piper

1 Amestecați pesmetul, alunele, mirodeniile, puțină sare și un pic de piper.

2 Spargeți oul într-un vas curat și bateți-l bine. Înmuiați feliile de carne în oul bătut, apoi dați-le bine prin pesmet.

3 Încingeți uleiul într-o tigaie cu fund antiadeziv, adăugați carnea trecută prin ou și pesmet și prăjiți la foc mediu, timp de 5-6 min, pe fiecare parte.

4 Între timp, fierbeți spanacul în apă într-o cratiță mare până se frăgezește. Când este gata, puneți-l pe farfurii și aranjați șnițelele de vițel deasupra.

Miel cu mirodenii și varză

4 porţii

coaja rasă fin de la 1 lămâie
1 lingură de migdale măcinate
2-3 frunze de rozmarin tocate mărunt
1 lingură de pătrunjel tocat mărunt
2 căţei de usturoi, tocaţi
2 bucăţi de spate de miel, cu 4-5 coaste de o parte și de alta
400 g varză Spring greens
2 linguri de zeamă de lămâie
sare și piper

1 Amestecaţi zeama de lămâie, migdalele, rozmarinul, pătrunjelul, usturoiul, puţină sare și piper.

2 Ştergeţi carnea de miel cu o cârpă umedă. Îndepărtaţi grăsimea, păstrând, totuși, puţină ca să nu fie carnea prea uscată, odată gătită. Puneţi carnea într-o tavă și presăraţi mirodeniile, presând bine. Lăsaţi carnea în cuptorul încălzit în prealabil la 200°C, treapta 6, timp de 25 min.

3 Încercaţi carnea înfigând un beţișor de frigăruie – zeama trebuie să fie limpede (dacă nu preferaţi carnea de miel în sânge, caz în care trebuie să o lăsaţi mai puţin la cuptor). Când este gata, puneţi carnea pe o farfurie încălzită, înainte de-a o tăia felii.

4 Între timp, îndepărtaţi frunzele exterioare ale verzei și tăiaţi-o mărunt. Puneţi-o într-o cratiţă mare cu apă fierbinte și lăsaţi-o 1-2 min până se frăgezește.

5 Scurgeţi bine varza și puneţi-o în tava de friptură pentru a absorbi zeama. Adăugaţi sare și piper. Amestecaţi-o cu zeama de lămâie și serviţi cu friptura de miel.

Mixed Grill

1 porţie

2 cotlete mici de miel sau 1 coastă mică de miel, fără grăsime
1 bucată de ficat de miel, spălat și uscat
2 rinichi de miel, curăţaţi
2 roșii tăiate pe jumătate
1 ciupercă mare de câmp
zeamă de lămâie sau lime pentru uns

1 Cu o pensulă de patiserie, ungeţi toate ingredientele cu zeama de lămâie sau lime.

2 Puneţi-le pe grătarul încălzit în prealabil la o temperatură medie și lăsaţi-le timp de 7-10 min pe fiecare parte (cotletele necesită mai puţin timp). Lăsaţi ficatul și rinichii timp de 2-3 min pe fiecare parte. Gratinaţi roșiile și ciuperca în jur de 5 min numai pe o parte. Puneţi-le pe o farfurie și serviţi-le cu coasta, ficatul și rinichii.

Pui cu legume de iarnă

4 porţii

1 pui de 1-1,5 kg
6-8 cuișoare
1 ceapă mare tăiată pe jumătate, apoi rondele
2-3 morcovi tocaţi
¼ nap suedez tăiat bucăţi
2-3 păstârnaci tăiaţi bucăţi
2-3 napi mici tăiaţi bucăţi
½ linguriţă de mirodenii uscate
2-3 frunze de dafin
sare și piper

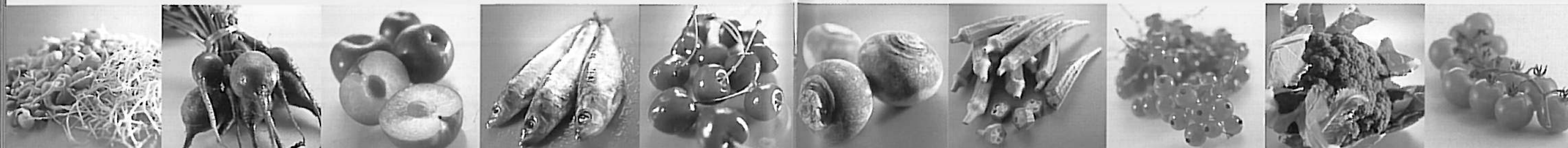
1 Ştergeţi puiul în interior și exterior cu o cârpă umedă.

2 Înfigeţi cuișoarele în rondelele de ceapă. Puneţi ceapa într-o cratiţă mare cu câteva bucăţi de morcov, apoi așezaţi puiul deasupra. Puneţi toate celelalte bucăţi de legume sub pui și în jurul lui, asezonaţi cu sare și piper, adăugaţi mirodeniile și apă cât să acoperiţi totul.

3 După ce dă în clocot, îndepărtaţi spuma, daţi focul la mic, acoperiţi cratiţa parţial și lăsaţi totul să fiarbă timp de 2,5–3 ore până se frăgezește carnea. Mai adăugaţi apă, dacă este necesar.

4 Împărţiţi puiul și legumele în 4 porţii, puneţi-le pe farfurii și serviţi.

Trei Variante ale Programului de Menţinere



Pui Harissa cu ardei gras

Acesta este un fel principal care se face rapid, este apetisant și delicios și poate fi pregătit pentru familie sau invitați. Dacă folosiți ardei conservați în ulei, nu mai trebuie să coaceți și să decojiți ardeii.

2 porții

2 cartofi
1 lingură de pastă Harissa
1 lingură de apă
2 bucăți de piept de pui de câte 175 g fiecare
2 căței de usturoi, tăiați felii subțiri
6-8 fâșii de ardei gras roșu (sau verde), în ulei, scurs și uscat
sare și piper
1 lingură de coriandru rupt bucăți (opțional) pentru ornat
salată verde pentru servit

1 Tăiați cartofii în felii subțiri și puneți-i în apă fierbinte. Lăsați-i la fiert timp de 6-8 min până sunt aproape gata. Scurgeți-i și aranjați-i pe fundul unei tăvi mici de cuptor. Amestecați pasta Harissa cu apă și turnați-o peste cartofi.

2 Cu un cuțit ascuțit, crestați bucățile de piept de pui și puneți câte o feliuță de usturoi în fiecare crestătură. Puneți carnea peste cartofi și ardeii deasupra cărnii, împreună cu usturoiul rămas. Asezonați cu puțină sare și piper.

3 Lăsați totul în cuptorul încălzit în prealabil, la 190°C, treapta 5, până ce carnea de pui este bine făcută. Presărați coriandru, dacă doriți, și serviți cu salată.



Pui italienesc cu legume prăjite

4 porții

300 g paste uscate din făină integrală (de diverse forme)
1 linguriță de ulei de măsline
4 bucăți de piept de pui de câte 175 g fiecare, tăiate cubulețe
2-3 dovlecei tăiați felii
125 g porumb tânăr, fraged, tăiat în două
12 măsline negre scurse
1 roșie mare tăiată rondele subțiri
1 lingură de pătrunjel tocat
1 lingură de mentă tocată
75 g brânză proaspătă degresată
2 linguri de oțet balsamic

1 Puneți pastele într-o cratiță mare cu apă clocotită și lăsați-le 10-15 min sau până sunt fierte *al dente*.

2 Încingeți uleiul într-o tigaie mare cu fundul gros sau într-o cratiță de sote. Adăugați carnea de pui și căliți-o 3-4 min. Adăugați dovleceii și porumbul. Acoperiți și lăsați ingredientele la foc mic 7-10 min, până se frăgezesc.

3 Puneți măslinele și feliile de roșii și lăsați preparatul pe foc încă 4-5 min.

4 Scurgeți pastele când sunt gata și puneți-le la loc în tigaie. Adăugați legumele și puiul, condimentele și brânza proaspătă. Amestecați ușor.

5 Aranjați pastele și puiul pe 4 farfurii. Stropiți cu oțet balsamic și serviți.

Curcan condimentat pe pat de cartofi

Pieptul de curcan este o sursă excelentă de proteine care contribuie la arderea grăsimilor, pentru că este bogat în triptofan. Acesta îmbunătățește nivelul de serotonină despre care se știe că ajută la înlăturarea depresiei și la arderea grăsimilor.

1 porție

1 cartof curățat tăiat bucăți
1 linguriță de muștar care conține și boabe întregi
1 linguriță de boia de ardei iute
1 linguriță de semințe de chimen
1 linguriță de zeamă de lime
1 lingură de apă
175-250 g piept de curcan, tăiat felii subțiri

1 Fierbeți bine cartoful în apă.

2 Între timp, amestecați muștarul, boiaua de ardei iute, chimenul, zeama de lime și apa. Turnați amestecul peste feliile de carne de curcan, așezate într-o tigaie mică, și lăsați-le la foc mic în jur de 15 min până ce carnea devine moale și bine făcută.

3 Scurgeți cartoful, apoi așezați-l pe o farfurie caldă. Puneți deasupra carnea de curcan și zeama rămasă în tigaie.

Sfat

Puteţi prepara această reţetă aproape la fel de rapid şi cu creveţi cruzi, tip tiger. Pur şi simplu fierbeţi-i până capătă o culoare roz. Dezgheţaţi complet creveţii înainte de a-i găti.

Creveţi în sos de smântână cu coniac

În mod tradiţional, pentru această reţetă se foloseşte coniac, dar şi whiskyul este la fel de bun.

2 porţii

2 roşii
2 linguriţe de ulei de măsline
2 cepe verzi, tocate
10-12 creveţi Tiger decorticaţi fierţi
2 linguri de mazăre proaspătă sau congelată
2 linguri de capere spălate
2 linguri de smântână dietetică
2 linguriţe de coniac
piper negru măcinat
hasmaţuchi pentru ornat
4-6 linguri de orez brun fiert pentru servit

1 Puneţi roşiile într-un vas şi turnaţi deasupra apă fierbinte până le acoperiţi. Lăsaţi-le 1-2 min, scurgeţi-le, faceţi o tăietură la codiţa fiecărei roşii şi decojiţi-le. Tocaţi pulpa.

2 Încingeţi uleiul într-o tigaie, adăugaţi ceapa verde şi creveţii şi lăsaţi-i la călit timp de 3 min. Adăugaţi roşiile, mazărea, caperele şi amestecaţi-le cu smântâna proaspătă, coniacul şi piper negru din abundenţă. Amestecaţi bine şi serviţi imediat pe un pat de orez brun, cald, ornat cu hasmaţuchi.

Somon cu lămâie, pătrunjel şi tarhon

2 porţii

2 bucăţi groase de somon (de 175 g fiecare)
coaja rasă şi zeama unei lămâi
2 linguriţe ulei de măsline
2 linguri pătrunjel mărunţit
2 linguri tarhon mărunţit
piper negru

1 Ungeţi somonul pe ambele părţi cu puţină zeamă de lămâie şi coaceţi-l pe grătarul preîncălzit la foc mediu, timp de 3-4 min, pe fiecare parte, până este bine făcut.

2 Între timp, încingeţi uleiul, puneţi zeama de lămâie rămasă şi coaja, apoi adăugaţi verdeaţa mărunţită şi zeama somonului scursă în tava de sub grătar. Asezonaţi cu piper. Amestecaţi bine şi serviţi somonul picurând deasupra sosul obţinut anterior.

Paste cu somon afumat şi sparanghel

2 porţii

125-175 g spaghete sau alte paste din făină integrală
150 g vârfuri de sparanghel
175 g somon afumat, tăiat în bucăţi
4 linguri cu vârf de brânză proaspătă dietetică sau smântână degresată
2 linguri de tarhon, mărar sau pătrunjel mărunţit
nucşoară proaspăt rasă, după gust

1 Puneţi pastele într-o cratiţă mare în apă clocotită şi fierbeţi-le până se înmoaie. Scurgeţi-le şi puneţi-le la loc în cratiţă. Într-o tigaie în care aţi pus un deget de apă clocotită fierbeţi vârfurile de sparanghel 2 min. Scurgeţi-le bine.

2 Peste paste, puneţi somonul afumat, brânza proaspătă sau smântâna, vârfurile de sparanghel, verdeaţa şi puţină nucşoară, după gust. Amestecaţi bine.

Pește-pescar sote cu salată de bob

E destul de greu să scoateți mazărea din păstăi, dar merită efortul. Puteți folosi păstăi conservate sau congelate în loc de fasole proaspătă sau, dacă doriți, puteți înlocui mazărea proaspătă cu cea congelată, dar veți pierde ceva din savoarea mâncării.

2 porții

125-250 g păstăi de bob
2 lingurițe ulei de măsline
6-8 cepe verzi tocate
250-375 g pește-pescar tăiat în bucăți mari
2-4 crenguțe de mărar sau busuioc, tocate mare
1 lăptucă sau ½ salată verde tocată mare
2 mâini de năsturel sau muguri de lucernă
½ ardei gras verde, fără nervuri și semințe, tăiat în lung
4-6 felii de castravete cu tot cu coajă
6-8 linguri sos Farmhouse (vezi pag. 80)

1 Puneți păstăile de bob într-o cratiță mare cu apă clocotită și fierbeți-le timp de 5 min până se frăgezesc. Scurgeți-le, păstrând apa în care au fiert, și puneți-le deoparte la răcit.

2 Între timp, încingeți uleiul de măsline într-o tigaie, puneți ceapa verde și lăsați-o la călit până se înmoaie.

3 Adăugați peștele în tigaie și îmbăiați-l în ulei întorcându-l și pe partea cealaltă. Adăugați busuiocul sau mărarul, acoperiți tigaia și lăsați totul la foc mic până este gata peștele și se desface ușor.

4 Amestecați salata, năsturelul sau lucerna, ardeiul verde și castravetele într-un vas. Deasupra, turnați puțin sos Farmhouse și puneți salata la rece până scoateți boabele din păstăi.

5 Când păstăile s-au răcit suficient, crestați învelișul exterior al acestora cu un cuțit ascuțit, desfaceți-le, apăsați ușor și lăsați să iasă boabele catifelate de un verde intens. Puneți-le în salată și așezați totul pe farfurii. Puneți peștele și ceapa peste salată, turnați deasupra zeama din tigaie și serviți.

Fidea cu fructe de mare și sos de ciuperci

Acest fel de mâncare este delicios și se gătește rapid, însă nu folosiți fructe de mare în oțet sau la saramură. Dacă nu puteți face rost de scoici proaspete, utilizați unele congelate, fără cochilie, și lăsați-le la dezghețat înainte de-a le găti.

3-4 porții

250 g fidea din făină integrală, uscată sau proaspătă, cu ou
2 lingurițe ulei de măsline
1 ceapă tocată mărunt
1 cățel de usturoi, zdrobit sau tocat mărunt
175 g burete-negru
5-6 roșii mari tocate sau 400 g roșii din conservă, tocate mare
125 g moluște fără cochilie, proaspăt pregătite
125 g midii fără cochilie, proaspăt pregătite
1 linguriță hajme, tocată
sare și piper
frunze de busuioc pentru garnitură

1 Puneți fideaua într-o cratiță mare cu apă clocotită și lăsați-o pe foc timp de 10 min sau conform instrucțiunilor de pe pachet până fierbe *al dente*.

2 Între timp, încingeți uleiul de măsline într-o tigaie potrivit de mare. Adăugați ceapa și usturoiul și lăsați-le la foc mic până se înmoaie, amestecând din când în când. Adăugați bureții, midiile, moluștele și roșiile împreună cu sucul de roșii, dacă folosiți roșii din conservă, sau cu puțină apă fierbinte, dacă folosiți roșii proaspete.

3 Lăsați totul 5-7 min la foc mediu, amestecând, până sunt bine făcute. Adăugați hajma. Amestecați bine și asezonați cu sare și piper, după gust.

4 Scurgeți fideaua când este gata și așezați-o pe farfurii separate. Turnați deasupra sosul rămas de la fructele de mare și ornați cu frunze de busuioc.



Merluciu cu fasole, cartof și boia

Cumpărați pește proaspăt. Puteți folosi orice pește alb, dar aroma delicată a merluciului este surprinsă excelent prin acest mod de preparare.

1 porție

1 file de merluciu (175-200 g)
3-4 linguri apă
75-125 g fasole verde
2 lingurițe ulei de măsline
zeamă de lime, după gust
1 lingură migdale curățate

PENTRU CARTOFUL CU BOIA:
1 cartof
puțin lapte degresat, pentru amestec
2-3 fire de ceapă verde tocată
un pic de boia de ardei iute
unt dietetic sau brânză proaspătă pentru servit

1 Spălați cartoful, ștergeți-l și crestați-l pe mijloc, de jur-împrejur, cu un cuțit ascuțit. Coaceți-l în cuptorul încălzit în prealabil la 230°C, treapta 8, timp de 1 oră sau până este gata.

2 Când cartoful este gata, tăiați-l în două pe linia crestată. Într-un vas, scoateți cu grijă pulpa cartofului, fără să rupeți coaja, și pasați-l cu puțin lapte degresat până devine atât de consistent cât vă doriți. Amestecați-l cu ceapa verde tocată, puneți piper de Cayenne după gust și băgați amestecul înapoi în coaja de cartof.

3 Puneți peștele pe un platou mare termorezistent, care poate fi băgat în cuptorul cu microunde sau poate fi folosit pentru gătitul la aburi. Pentru a pregăti peștele la aburi, puneți platoul peste o cratiță cu apă care clocotește. Acoperiți-l și lăsați peștele la abur 6-8 min sau până este gata. La microunde, acoperiți-l și setați cuptorul la putere medie 2-4 min, în funcție de cuptor și de grosimea peștelui. Când se desface ușor și carnea este opacă, înseamnă că peștele este gata.

4 Între timp, puneți fasolea într-o cratiță mare cu apă clocotită și fierbeți timp de câteva minute *al dente*. Puneți jumătățile de cartof în cuptorul preîncălzit până se rumenesc. Scurgeți fasolea și amestecați cu uleiul de măsline, zeama de lime și cu fulgii de migdale.

5 Serviți peștele împreună cu fasolea verde și cu cartoful uns cu puțin unt sau cu brânză proaspătă dietetică și presărat cu boia.

Cârnăciori vegetarieni cu roșii și piure cu mirodenii

1 porție

1-2 cartofi medii, curățați de coajă și tăiați în bucăți
1 linguriță ulei de măsline
2-3 cârnăciori vegetarieni
2 roșii tăiate în felii subțiri
1 cățel mare de usturoi, zdrobit
½ ceapă tăiată în rondele subțiri (opțional)
puțin sos Worcestershire sau Tabasco
2 lingurițe cimbru tocat mărunt
3-4 linguri lapte degresat
piper negru
frunze de busuioc pentru ornat

1 Puneți cartofii într-o cratiță cu apă clocotită și fierbeți-i timp de 20 de min până se înmoaie.

2 Între timp, încingeți uleiul de măsline într-o tigaie puțin adâncă și prăjiți cârnăciorii. Scoateți-i din tigaie și păstrați-i calzi.

3 Puneți feliile de roșii împreună cu usturoiul și ceapa (opțional) într-o tigaie încinsă și, întorcându-le frecvent, lăsați-le la foc mediu timp de 4-5 min până se înmoaie. Asezonați cu puțin sos Worcestershire sau Tabasco.

4 Scurgeți bine cartofii, apoi pasați-i împreună cu cimbrul și laptele și asezonați cu piper negru.

5 Îndepărtați coaja roșiilor călite și apoi amestecați preparatul din tigaie cu cartofii piure. Puneți puțin piper negru și așezați totul pe o farfurie caldă, punând cârnăciorii deasupra. Ornați cu frunze de busuioc și serviți.

Variații

Puteți asezona piureul cu o varietate de verdețuri și condimente, printre care și cu usturoi, pătrunjel, arpagic sau șofran.



Roșii și dovlecei la cuptor

2 porții

200 g roșii mici, tăiate în două
2 dovlecei mici, tăiați în felii subțiri
2 lingurițe cimbru tocat
2 căței de usturoi, tocați mărunt
2 linguri ulei de măsline
4 ouă
3 linguri lapte semidegresat
2 linguri parmezan proaspăt ras
sare și piper
salată pentru servit

1 Ungeți cu ulei un vas termorezistent puțin adânc, de 900 ml, sau două vase separate și puneți roșiile, dovleceii, cimbrul și usturoiul. Asezonați cu sare și piper. Adăugați uleiul și amestecați. Puneți totul în cuptorul preîncălzit la 200°C, treapta 6, timp de 10 min.

2 Bateți ușor ouăle cu laptele, puneți un praf de sare și piper, apoi turnați amestecul peste legume. Presărați parmezanul și lăsați totul la cuptor alte 30 de min până se rumenesc legumele. Serviți cu frunze de salată.



Legume la aburi cu Guacamole

1 porție

2-3 morcovi tăiați în fâșii pe lungime
1 mână buchețele de broccoli
1 mână buchețele de conopidă
½ praz mare sau un praz mediu tăiat în rondele
125 g fasole verde
½ avocado
1 ceapă verde tocată mărunt
1 linguriță pastă de curry
1 linguriță coriandru tocat mărunt
2 roșii cherry tocate
sare cu aromă de usturoi și piper

1 Puneți morcovii, broccoli, conopida, prazul și fasolea într-un vas pentru gătit la aburi sau într-o strecurătoare, deasupra unei cratițe cu apă care fierbe, timp de
10-12 min până se înmoaie legumele, dar nu foarte mult. Ca alternativă, puteți pune legumele într-un vas electric de fiert la aburi.

2 Între timp, preparați *Guacamole*: scoateți cu lingura pulpa fructului de avocado, puneți-o într-un vas și, folosind o furculiță, amestecați-o cu ceapa verde, pasta de curry, coriandrul, roșiile. Adăugați puțină sare cu aromă de usturoi și piper.

3 Când sunt gata, scurgeți legumele și așezați-le pe o farfurie. Puneți deasupra sosul de avocado (sau *Guacamole*) și serviți.

Sote de anghinare cu nuci braziliene

Dacă nu aveți un storcător de fructe cu care să faceți suc proaspăt de morcovi, înlocuiți-l cu puțină supă de legume.

2 porții

1 ceapă tăiată în rondele subțiri
1 linguriță ulei de măsline
8-10 anghinare în saramură din conservă, spălate și tăiate în două
300 ml suc proaspăt de morcovi
coaja rasă și zeama unei lămâi
175 g nuci braziliene tocate
1 lingură hajme, tocată
puțină nucșoară proaspăt rasă
sare și piper
legume verzi preparate la abur, pentru servit

1 Încingeți uleiul de măsline într-o tigaie și căliți ceapa până se înmoaie, fără să se rumenească.

2 Adăugați anghinarele și sucul de morcovi. Adăugați și amestecați bine coaja și zeama de lămâie, nucile braziliene, hajma, nucșoara, apoi sărați și piperați. Serviți imediat, cu legume verzi preparate la abur.

Mâncare cu fasole Flageolet și bureți

2 porții

200 g fasole Flageolet sau alte boabe de leguminoase din conservă, spălate și scurse
100 ml supă de legume (vezi pag. 37)
1-2 căței de usturoi, zdrobiți
125-175 g bureți tăiați în felii
1 linguriță unt dietetic
1 lingură zeamă de lămâie
1 lingură cu vârf de pătrunjel tocat mărunt
25 g pesmet din făină integrală
25 g brânză vegetariană dietetică rasă

1 Puneți usturoiul și boabele de fasole sau de leguminoase într-o cratiță cu apă până dă în clocot, apoi strecurați o mare parte din lichid în altă cratiță în care ați pus ciupercile. Acoperiți-o și lăsați ciupercile pe foc în jur de 4-5 min sau până se înmoaie.

2 Între timp, puneți fasolea și o parte din lichidul rămas în urma fierberii într-un mixer și amestecați totul până obțineți un piure mai moale. Adăugați untul dietetic, zeama de lămâie, bureții fierți și pătrunjelul. Amestecați bine și puneți preparatul într-un vas termorezistent.

3 Deasupra, presărați pesmetul și brânza rasă și, timp de câteva minute, rumeniți mâncarea în cuptorul preîncălzit, iar apoi serviți.

Căpșuni cu smântână și lichior Grand Marnier

1 porție

125-175 g căpșuni
1 linguriță coajă de lămâie, rasă
1 lingură suc proaspăt de portocale, lichior Cointreau sau Grand Marnier
2 linguri smântână dietetică rece

1 Spălați căpșunile, rupeți-le codițele și puneți-le la uscat pe un șervet de hârtie.

2 Amestecați celelalte ingrediente, puneți preparatul cu lingura peste fructe și serviți.

Desert cu mentă și citrice

1 porție

½ grepfrut mare, ugli sau pomelo
½ portocală mare sau 1 mandarină
mentă sau melisă ruptă în bucăți, după gust
1 linguriță miere sau sirop de arțar
1-2 picături de esență de mentă

1 Într-un vas, puneți pulpa de grepfrut, ugli sau pomelo după ce ați îndepărtat nervurile și semințele. Păstrați coaja de grepfrut. Procedați la fel cu portocala sau mandarina.

2 Amestecați pulpa tuturor fructelor cu menta sau melisa ruptă în bucăți, precum și cu mierea sau siropul de arțar și esența de mentă. Puneți preparatul în coaja de grepfrut și, înainte de servire, rumeniți desertul în cuptor timp de 30-60 sec.

Variații

Fructul ugli este un hibrid dintre grepfrut, portocală și tangerină. Are gust de grepfrut, însă e mai dulce. Pomelo este o citrică în formă de pară, are coaja groasă și culoarea verde. La gust, seamănă cu grepfrutul, dar nu e la fel de suculent.



Salată de fructe

1 porție

1 felie mare de pepene galben
1 ciorchine mic de struguri fără sâmburi (15-20 boabe)
5-6 cireșe fără sâmburi
1 clementină desfăcută felie cu felie
3-4 rămurele de mentă, tocate
5 mm rădăcină proaspătă de ghimbir, tocată mărunt

1 Tăiați în bucăți pulpa de pepene și puneți-o într-un vas mic. Adăugați restul fructelor, frunzele de mentă și ghimbirul. Amestecați bine.

2 Înainte de servire, puneți salata de fructe la rece, în frigider

Iaurt cu nuci și miere

Fagurii de miere se găsesc în magazinele ce comercializează produse naturiste ori delicatese.

1 porție

1 linguriță de fagure de miere
100-200 g iaurt natural dietetic gros
6-7 jumătăți de nuci

1 Tăiați fagurele în bucățele, astfel încât să iasă mierea din celule.

2 Amestecați mierea cu iaurtul și nucile și serviți desertul după ce l-ați ținut la rece.

Cremă de kaki

Când sunt coapte, fructele kaki devin roșii sau oranj aprins. Sunt foarte moi la atingere.

1 porție

1 fruct kaki mare
1 lingură smântână dietetică

1 Tăiați partea de sus a fructului. Într-un vas mic, scoateți-i pulpa cu lingura și păstrați coaja. Adăugați smântâna în vas și amestecați bine.

2 Puneți atent crema de kaki înapoi în coajă, pentru că aceasta este foarte delicată și se rupe ușor, iar apoi serviți.

Măr copt

1 porție

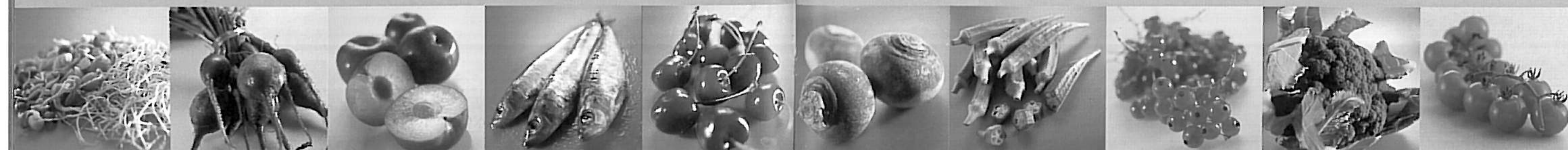
1 măr mare
2-3 cuișoare
2 linguri stafide amestecate (obișnuite și aurii)
1 linguriță miere
puțină scorțișoară măcinată
1 linguriță coniac (opțional)
iaurt natural dietetic, brânză proaspătă sau iaurt din lapte de soia pentru servire

1 Scobiți partea din mijloc a mărului cu vârful unui cuțit. Crestați mijlocul scobit al mărului de jur-împrejur ca să nu se desfacă atunci când se va umfla. Pisați cuișoarele și introduceți-le în scobitură.

2 Puneți mărul într-un vas termorezistent sau într-o tavă mică. Amestecați stafidele, mierea și scorțișoara și, cu lingura, puneți amestecul în mijlocul scobit al mărului. Adăugați o linguriță de coniac, dacă doriți. Turnați puțină apă fierbinte în vas sau tavă.

3 Lăsați mărul în cuptorul preîncălzit la 200°C, treapta 6, timp de 45-60 min până se frăgezește bine. După primele 20 min, stropiți mărul cu sucul din vas.

4 Serviți-l fierbinte, cald sau rece, cu puțin iaurt natural dietetic, brânză proaspătă sau iaurt din lapte de soia.



Pere gratinate cu făină de ovăz și cremă de zmeură

1 porție

1 pară tăiată în două
1 linguriță zahăr pudră brun
2 lingurițe iaurt gros, dietetic
2 lingurițe făină de ovăz prăjită
2 lingurițe zmeură
ramuri de mentă pentru ornat

1 Scoateți semințele și cotorul jumătăților de pară și puneți-le într-un vas termorezistent. Presărați zahărul pudră și lăsați-le la foc moderat în cuptorul preîncălzit, timp de 3-4 min până încep să devină aurii.

2 Puneți iaurtul într-un vas mic. Adăugați făina de ovăz și zmeura, apoi, cu lingura, puneți amestecul în mijlocul jumătăților de pere și serviți-le decorate cu frunze de mentă și zmeură.

Graten cald cu ananas

2 porții

4 felii groase de ananas
2 lingurițe lichior sau coniac de ananas (opțional)
½ linguriță esență de vanilie
4 linguri brânză proaspătă dietetică rece
2 lingurițe zahăr nerafinat

1 Puneți feliile de ananas într-un vas termorezistent puțin adânc și stropiți-le cu lichiorul sau coniacul de ananas, după preferință.

2 Amestecați esența de vanilie cu brânza proaspătă și, cu lingura, puneți preparatul peste ananas. Presărați zahărul deasupra, apoi băgați totul în cuptorul preîncălzit, timp de câteva minute până începe să se topească zahărul. Serviți imediat.



Litchi cu cheag și aromă de migdale

Cheagul este un vechi preparat tradițional englezesc ce a stat la baza alimentației înainte de apariția iaurtului. Cheagul, disponibil în magazinele cu produse naturiste, este produsul unei enzime din stomacul vacii și se folosește la prepararea brânzeturilor și a iaurturilor. Dacă încălziți laptele la o temperatură mai mare decât cea a corpului (37°C), cheagul nu va mai fi eficient, iar desertul se va tăia.

2-3 porții

600 ml lapte semidegresat
1 linguriță zahăr brun
1-2 lingurițe cheag
2-3 picături esență de migdale
250 g fructe litchi la conservă în suc propriu sau 250 g litchi proaspete, decojite și fierte în puțină apă

1 Încălziți laptele semidegresat într-o cratiță la cel mult 37°C. (Dacă încercați laptele cu degetul, acesta trebuie să fie călduț.)

2 Turnați laptele încălzit într-un vas și amestecați-l cu zahărul brun, cheagul și esența de migdale. Acoperiți vasul, lăsați totul să se închege, apoi răciți preparatul în frigider.

3 Apoi, crestați desertul pe ambele diagonale cu un cuțit și, în romburile obținute, puneți fructele împreună cu puțin suc propriu.

Variații

Puteți folosi și cheag vegetarian, extras din plante sau produs sintetic.

Caise arăbești

Pentru această rețetă alegeți caise foarte fragede. Tahini este o pastă groasă, uleioasă, de culoare maro deschis, din semințe de susan prăjite. Amestecați-o bine înainte de întrebuințare.

1 porție

6 caise uscate, înmuiate în prealabil
3 lingurițe de Tahini
scorțișoară măcinată, după gust
6 migdale opărite
1 linguriță zahăr pudră nerafinat

1 Faceți o tăietură de-a lungul fiecărei caise și umpleți-le cu câte ½ linguriță de pastă Tahini amestecată cu puțină scorțișoară și cu câte o migdală.

2 Presărați zahăr pudră peste caise și puneți-le deoparte până ce serviți desertul.

Desert din coacăze roșii

Peste coacăzele umezite presărați zahărul brun și lăsați-le astfel peste noapte. Zahărul și sucul coacăzelor se amestecă și formează o crustă delicioasă și sticloasă.

2 porții

250-300 g coacăze roșii
2-4 lingurițe zahăr brun
½ linguriță scorțișoară măcinată

1 Desprindeți coacăzele de pe ciorchini și spălați-le. Puneți-le într-un vas cât sunt încă umede.

2 Amestecați zahărul brun cu scorțișoara măcinată, apoi presărați amestecul peste coacăze. Puneți vasul în frigider și lăsați desertul astfel peste noapte ca să se învelească într-o crustă sticloasă.

Desert din mere și afine

2 porții

2 mere proaspete
2 linguri apă
1 mână mică de afine
25 g păsat de ovăz
2 lingurițe ulei light de măsline
1 lingură zahăr brun
25 g stafide aurii sau obișnuite
ramuri de mentă, pentru ornat
iaurt dietetic, pentru servire

1 Decojiți merele, curățați-le de semințe și tăiați-le în felii. Puneți-le într-o cratiță mică cu apă. Acoperiți-o și fierbeți-le la foc mic până se înmoaie. Adăugați trei sferturi din afine și luați cratița de pe foc. Lăsați totul la răcit.

2 Între timp, puneți păsatul de ovăz, uleiul, zahărul și stafidele într-o tigaie și căliți-le, amestecând încontinuu, până se rumenește păsatul. Lăsați totul la răcit.

3 Puneți preparatul pe bază de măr în două cupe și, cu lingura, adăugați deasupra amestecul pe bază de păsat de ovăz. Apoi puneți iaurtul și restul afinelor și decorați cu frunze de mentă.



* De ce nu sunt eficiente unele diete

* La regim, din două-n două săptămâni

* Stimularea arderii grăsimilor

* Cafeaua și ceaiul

* Exercițiile fizice

* Eficientizarea arderii grăsimilor prin alimentație

6 De Reținut...





De ce nu sunt bune unele diete

Dietele stricte și monotone funcționează (pentru scurt timp) din diverse motive, unul dintre cele mai importante fiind șocul scurt, dar intens manifestat asupra sistemelor digestiv, glandular, muscular etc. După perioade lungi de hrănire nepotrivită, cu scopul de a slăbi, se pierde în greutate prin ingerarea acelorași feluri de mâncare.

Acest mod de slăbire se bazează pe apă, pentru că dietele drastice dezechilibrează metabolismul prin asimilarea unei cantități insuficiente de calorii, iar nicidecum a alimentelor care stimulează arderea acestora. Este aproape imposibil să suportați astfel de diete o anumită perioadă, pentru că, mai devreme sau mai târziu, papilele gustative se vor revolta împotriva mâncărurilor respective. N-o să mai vreți în veci să vedeți în fața ochilor vreo cutie de brânză dietetică sau măcar o salată. Alimentația monotonă este dușmanul celui sau celei care dorește să slăbească, dușman cu care nu veți avea de-a face dacă apelați la programul de slăbit pe bază de alimente care stimulează arderea grăsimilor.

Oamenii grăbiți

... își amintesc mult mai puține lucruri decât speră că-și vor aduce aminte. Este, fără îndoială, plictisitor și agasant să citești sau să auzi frecvent același lucru când ești atât de stresat și ocupat, rămânându-ți foarte puțin timp să te ocupi de tine.

Totuși, ne debarasăm cu greu de obiceiuri, mai ales de cele nesănătoase, pur și simplu pentru că le repetăm fără încetare. Așadar, este esențial să ne aducem aminte de importanța alternării celor două scheme de dietă de 14 zile – programul de slăbit rapid și programul de menținere pe bază de alimente care stimulează arderea grăsimilor.

La regim, din două-n două săptămâni

Iată ce aveți de făcut:

1 Urmați programul de slăbire rapidă pe bază de alimente care stimulează arderea grăsimilor (capitolul 3) timp de exact 2 săptămâni (prima și a doua sunt identice). Cântăriți-vă în fiecare dimineață, fără haine, după ce ați mers la toaletă. Notați-vă greutatea în tabelele de la pag. 122-123.

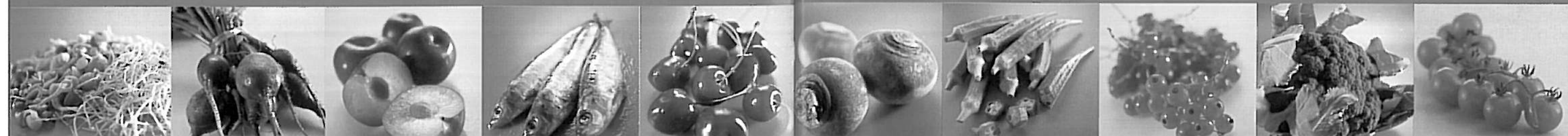
2 Treceți de la o etapă la alta fără să vă abateți de la program, nici măcar pentru de câteva zile. Continuați cu două săptămâni în care să adoptați unul dintre cele patru programe de menținere pe bază de alimente care stimulează arderea grăsimilor.

3 Dacă doriți să slăbiți mai mult, reluați programul de slăbire rapidă.

4 După două săptămâni, renunțați la programul de slăbire rapidă și urmați-l, după dorință, pe cel de menținere.

5 Continuați astfel, urmând programul întocmai – adică două săptămâni de slăbire rapidă și următoarele două de menținere – de câte ori aveți nevoie, până ce greutatea scade cu 1-1,5 kg față de obiectivul pe care l-ați stabilit sau cu 0,5 kg, dacă v-ați dorit de la bun început să slăbiți numai câteva kilograme.

6 Verificați-vă în continuare greutatea zilnic sau, cel puțin, săptămânal. Dacă luați în greutate 0,5-1 kg peste obiectivul propus, reluați programul de slăbit pe bază de alimente care stimulează arderea grăsimilor până reveniți la greutatea dorită. Veți vedea că este, într-adevăr, simplu.



Stimularea arderii grăsimilor

Pentru a atinge obiectivul personal, continuați să variați dieta cât mai mult posibil, folosind întreaga gamă de recomandări și alimente care stimulează arderea grăsimilor. Nu vă înfometați – chiar nu este cazul – și nu vă pierdeți speranța. Mulți dintre cei care au slăbit, atât cât și-au propus, în urma programului de slăbit pe bază de alimente care stimulează arderea grăsimilor au trăit zece, douăzeci și, uneori, treizeci de ani în care au fost supraponderali.

Exisă câteva modalități de stimulare a arderii grăsimilor în cadrul acestui program, cum ar fi consumul unei cantități mai mari de apă și luarea micului dejun. Toate aceste recomandări sunt utile chiar și după ce ați ajuns la greutatea dorită dacă sunteți deciși să vă mențineți în formă, activi și sănătoși. În plus, nu săriți peste mese sau nu reduceți drastic consumul de lipide – metabolismul dvs. se va simți amenințat de înfometare și va încerca să se protejeze, iar capacitatea organismului de a arde grăsimi va scădea. Pe de altă parte, consumul excesiv de grăsimi poate determina consumul mai mare de hrană și anularea unora dintre efectele arderii grăsimilor. Apetitul celor supraponderali crește odată cu mesele bogate în grăsimi, ceea ce persoanele cu greutate normală nu pățesc. Probabil din cauza rezistenței insulinei (vezi pag. 22), aportul ridicat de lipide crește apetitul unei persoane supraponderale pentru un conținut ridicat de grăsimi.

O parte importantă a programului de slăbire este să mănânci des și puțin, să iei gustări frecvente și să consumi inclusiv alimente cu conținut redus de proteine, cum ar fi brânza proaspătă, carnea de pui sau de pește. Un interval de cinci-șase ore pe zi între mese este prea mare. Trei mese pe zi vor determina arderea a 200 de calorii într-o zi, iar gustările între mesele principale o vor stimula și mai mult.

La producerea energiei, contribuie o serie de factori, mai ales vitaminele din grupa B. Optați pentru cerealele integrale, porumb, pește și carne de pui, pentru că acestea consumă mai multă energie decât produc, adică sunt surse de calorii negative.

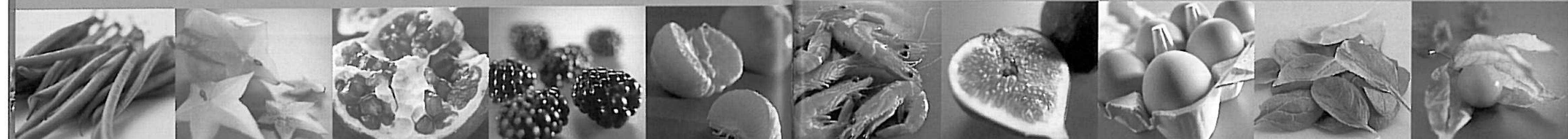
Cafeaua și ceaiul

Consumați cafeaua sau ceaiul cu grijă, chiar dacă ambele cresc rata metabolismului. Beți oricât de multă cafea sau ceai doriți dacă nu vă produc arsuri sau palpitații ori dacă nu suferiți de vreo afecțiune cardiacă.

Un studiu publicat în *European Journal of Clinical Nutrition* în 2000, făcut pe zece adulți sănătoși, a testat efectele consumului de ceai verde cu trei niveluri diferite de concentrație, anume 2,5 g de frunze uscate în 150 ml de apă, 5 g în 300 ml și 7,5 g în 450 ml. S-a folosit un test standardizat de laborator pentru a măsura capacitatea plasmei din sângele subiecților de-a neutraliza radicalii liberi și fragmentele moleculare nocive care pot provoca îmbătrânirea prematură, afecțiunile cardiace și cancerul. După ce au fost prelevate mostre de sânge la o oră și la două ore după consumarea ceaiului, s-a descoperit că cele două doze mai ridicate au sporit activitatea antioxidantă a organismului cu aproximativ 7, respectiv 12 procente. Concluzia este una favorabilă în ceea ce privește sănătatea și, de asemenea, demonstrează că alte nutriente direct implicate în producerea energiei au fost active în egală măsură.

Exercițiile fizice

Exercițiile fizice accelerează arderea grăsimilor (vezi capitolul 7). După părerea lui Ian Marber, autorul lucrării *The Food Doctor in the City*, efortul fizic sporește ritmul metabolic, crescând numărul mitocondriilor din celulele musculare (mitocondriile sunt componente microscopice ale celulelor, ce transformă glucoza în energie). Exercițiile fizice regulate, de 25-30 de minute, de patru sau cinci ori pe săptămână, pot avea un efect semnificativ asupra arderii grăsimilor, sporind consumul ulterior de energie timp de maxim 18 ore.



Eficientizarea arderii grăsimilor

ACȚIUNE	EFECT	RECOMANDĂRI
Beți cel puțin 8 pahare de apă pe zi.	Evitați deshidratarea care reduce metabolismul cu 2-3 procente. Variați tipurile de apă, consumați apă plată, de la robinet sau de izvor.	Puneți în apă o felie de lămâie sau lime, puțină nucșoară sau scorțișoară ori bucățele de rădăcină de ghimbir.
Nu săriți peste micul dejun.	Acesta crește ritmul metabolic cu 10-25%.	Împărțiți micul dejun în două sau trei gustări, dacă nu puteți mânca imediat ce v-ați trezit. Începeți cu suc de fructe. Consumați puțin iaurt dietetic când ajungeți la serviciu și mâncați un măr pe la ora 10:00-11:00.
Evitați dietele drastice.	Acestea scad metabolismul și nu asigură elementele nutritive esențiale pentru organism	PSR urmat corect este drastic ca și alte diete, dar nu afectează metabolismul, precum dietele nesănătoase.
Distribuiți consumul de grăsimi pe durata întregii zile.	Când sunteți supraponderal, o cantitate mare de grăsimi consumată la o singură masă vă poate dezvolta apetitul pentru acestea.	Păstrați untul dietetic de la micul dejun pentru prânz și consumați iaurt sau brânză dietetică în partea a doua a zilei. Ultima masă a zilei nu trebuie să includă brânzeturile, chiar dacă alimentele bogate în calciu au un efect calmant și soporific.
„Ciuguliți" câte ceva, în loc să luați una sau două mese copioase pe zi, cu o pauză mare între ele.	Când mănânci astfel, pierzi cu până la 200 de calorii în plus într-o zi, adică echivalentul a 25 g de grăsime zilnic.	Majoritatea meselor pot fi împărțite în cel puțin două mai mici. Mâncați puțin și des, la 2-3 ore.

ACȚIUNE	EFECT	RECOMANDĂRI
Consumați zilnic alimente cu calorii negative.	Acestea stimulează arderea grăsimilor, consumând mai multă energie decât produc.	Majoritatea legumelor sunt alimente cu calorii negative (vezi pag. 27).
Beți ceai și cafea (vezi pag. 113).	Acestea stimulează metabolismul și arderea grăsimilor.	Nu consumați în exces cafea tare, fără zahăr, mai ales pe stomacul gol. Poate provoca grețuri sau vomă.
Consumați cât de des vreți mâncăruri condimentate.	Condimentele (ardeii iuți, boiaua iute și muștarul iute etc.) nu numai că dau gust alimentelor neutre, dar și stimulează metabolismul cu 25 de procente.	Puteți condimenta după plac supa pentru slăbit sau mâncărurile din programul de menținere.
Faceți exerciții fizice IMPORTANT: Dacă suferiți de vreo afecțiune, consultați un medic înainte de a vă apuca de sport.	Efortul fizic sporește ritmul metabolic și consumul caloric, crescând numărul mitocondriilor (ce transformă glucoza în energie) din celulele musculare. Exercițiile fizice regulate și susținute, timp de 25-30 de minute, de 4-5 ori pe săptămână, pot avea un efect semnificativ asupra arderii grăsimilor, întreținută timp de maxim 18 ore.	Beți o ceașcă de cafea cu o oră înainte de a face sport. Cafeina eliberează grăsimile în sânge, iar acestea vor fi topite prin efort fizic. Cafeaua rece este delicioasă vara și nu numai. Cu lapte degresat, puteți face un cappuccino excelent. Trebuie doar să investiți într-un shaker manual. Peste cappuccino, în loc de ciocolată, presărați scorțișoară sau nucșoară măcinată. La cerere, și în cafenele poți primi un astfel de cappuccino.

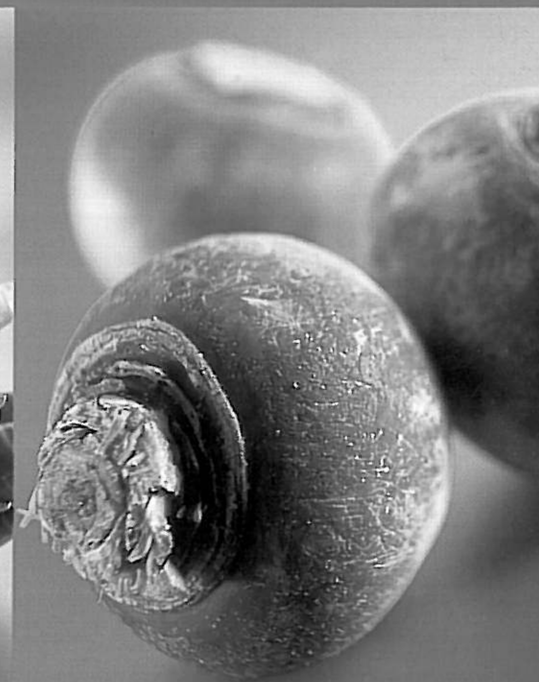
* Exerciții de respirație

* Exerciții fizice pentru slăbit

* Gimnastică aerobică. Activități și arderi calorice aferente

7 Tonifierea Internă a Organismului





Exerciții de respirație

Respirați profund dimineața, la trezire, seara, înainte de culcare și cel puțin o dată în timpul zilei.

Din picioare sau întinși, dacă sunteți în pat, inspirați lent timp de 5 secunde, uitându-vă la ceas sau numărând „unu, doi, trei ...". Inspirați cât mai profund posibil.

Țineți-vă respirația timp de 20 de secunde sau cât puteți, fără să faceți eforturi prea mari, apoi expirați foarte lent numărând până la 10. Repetați exercițiul de 15 ori.

Respirând adânc, veți vedea și veți simți cum, pe măsură ce inspirați, vi se dilată abdomenul și pieptul; totodată, veți deveni mai calmi și mai energici.

Exerciții fizice pentru slăbit

Unii specialiști susțin că sportul este cel mai bun mod de ardere a grăsimilor, explicând că arderile continuă într-un ritm crescut timp de 24 de ore, după 60 de minute de efort fizic. Aceste date (și cifrele privind tipurile de exerciții din schema următoare) pot varia de la un individ la altul. Totuși, exercițiile ajută la dezvoltarea masei musculare și a capacității acesteia de-a folosi mai eficient surplusul de calorii.

De asemenea, exercițiile fizice revigorează prin tonifierea mușchilor după dietele prelungite. Însoțite de gimnastică aerobică sau activitate zilnică susținută, exercițiile fizice pentru slăbit contribuie la stimularea metabolismului atunci când aportul de calorii este redus.

Gimnastică aerobică

Gimnastica aerobică intensifică respirația și bătăile inimii. Există o multitudine de cărți și casete video cu exerciții aerobice nepericuloase, însă este recomandabil să consultați un medic înainte de-a vă apuca de acestea, mai ales dacă aveți probleme de sănătate. Ca să scăpați cu adevărat de grăsime, ar trebui să faceți aerobic susținut în runde de 30-40 de minute, de trei până la cinci ori pe săptămână.

Este important să optați pentru exerciții care vă plac, cum ar fi călăria, gimnastica acvatică sau dansul. Puteți face totul împreună cu un prieten sau o prietenă sau puteți merge la o sală de gimnastică aerobică.

Integrați această nouă activitate în stilul vostru de viață. Dacă faceți exercițiile de cinci ori pe săptămână, timp de două săptămâni, există posibilitatea să renunțați rapid și să nu le mai reluați niciodată. Tabelul de mai jos prezintă câteva activități și consumul energetic aferent, pe oră.

Unele dintre aceste activități – diverse treburi casnice, spălatul geamurilor, curățenia, tunsul peluzei – sunt asociate cu munca, iar nu cu plăcerea. Prin activitatea zilnică intensă vă puteți îmbunătăți semnificativ forma fizică și nivelul energetic, chiar dacă arderile calorice sunt mai reduse decât în cazul activităților fizice mai solicitante. Zilnic, puteți opta să urcați scările în loc să luați ascensorul, să parcați mașina mai departe ca să mergeți pe jos mai mult și să faceți o pauză, mișcându-vă puțin în jurul locului unde aveți serviciul sau în jurul casei.

Activități și arderi calorice aferente

Activitate	Calorii/oră
Bowling	250
Spălatul geamurilor	350
Mersul pe bicicletă	400
Dans	300
Fotbal	450
Grădinărit	250
Treburi casnice	190
Golf	250
Călărit	450
Călcat de rufe	250
Jogging	500
Tunsul peluzei	400
Alergat	900
Spălatul podelelor	275
Schi	500
Înot	500
Mersul pe jos	250



Greutatea recomandată

FEMEI

Înălțime	1,45 m	1,65 m
Minim	40,82 kg – 43,10 kg	51,71 kg – 55,80 kg
Medie	42,64 kg – 48,08 kg	54,43 kg – 61,24 kg
Maxim	46,27 kg – 53,52 kg	58,51 kg – 66,23 kg
Înălțime	1,47 m	1,68 m
Minim	41,73 kg – 45,36 kg	53,52 kg – 57,61 kg
Medie	43,10 kg – 49,44 kg	56,25 kg – 63,05 kg
Maxim	47,63 kg – 54,89 kg	60,33 kg – 68,04 kg
Înălțime	1,50 m	1,70 m
Minim	43,09 kg – 46,72 kg	55,34 kg – 59,42 kg
Medie	45,36 kg – 50,80 kg	58,06 kg – 64,86 kg
Maxim	48,99 kg – 56,25 kg	62,14 kg – 69,85 kg
Înălțime	1,52 m	1,72 m
Minim	44,45 kg – 48,08 kg	57,15 kg – 61,69 kg
Medie	46,72 kg – 52,16 kg	59,88 kg – 66,68 kg
Maxim	50,35 kg – 57,61 kg	63,96 kg – 72,12 kg
Înălțime	1,55 m	1,75 m
Minim	45,81 kg – 49,44 kg	58,97 kg – 63,50 kg
Medie	48,08 kg – 53,53 kg	61,69 kg – 68,49 kg
Maxim	51,71 kg – 58,97 kg	65,77 kg – 74,39 kg
Înălțime	1,57 m	1,78 m
Minim	47,17 kg – 50,80 kg	60,33 kg – 65,32 kg
Medie	49,44 kg – 55,34 kg	58,97 kg – 70,31 kg
Maxim	53,07 kg – 60,78 kg	67,59 kg – 76,66 kg
Înălțime	1,60 m	1,80 m
Minim	48,53 kg – 52,16 kg	62,15 kg – 67,14 kg
Medie	50,80 kg – 57,15 kg	60,79 kg – 72,13 kg
Maxim	54,89 kg – 62,60 kg	69,41 kg – 78,48 kg
Înălțime	1,63 m	1,83 m
Minim	49,70 kg – 53,98 kg	63,97 kg – 68,96 kg
Medie	52,62 kg – 59,42 kg	62,61 kg – 73,95 kg
Maxim	56,70 kg – 64,41 kg	71,23 kg – 80,30 kg

Cifre adaptate după datele de la Metropolitan Life Insurance Company, New York, 1959.

BĂRBAȚI

Înălțime	1,55 m	1,75 m
Minim	47,63 kg – 51,26 kg	60,33 kg – 64,87 kg
Medie	50,35 kg – 55,34 kg	63,05 kg – 69,40 kg
Maxim	53,98 kg – 60,78 kg	67,13 kg – 75,73 kg
Înălțime	1,57 m	1,78 m
Minim	48,99 kg – 52,62 kg	62,14 kg – 66,68 kg
Medie	51,71 kg – 57,15 kg	64,86 kg – 71,67 kg
Maxim	55,34 kg – 62,14 kg	68,95 kg – 78,02 kg
Înălțime	1,60 m	1,80 m
Minim	50,35 kg – 53,98 kg	63,96 kg – 68,49 kg
Medie	53,07 kg – 58,51 kg	66,68 kg – 73,94 kg
Maxim	56,70 kg – 63,96 kg	71,22 kg – 80,29 kg
Înălțime	1,63 m	1,83 m
Minim	51,71 kg – 55,34 kg	65,77 kg – 70,31 kg
Medie	54,43 kg – 59,88 kg	68,49 kg – 78,47 kg
Maxim	58,06 kg – 65,77 kg	75,30 kg – 84,82 kg
Înălțime	1,65 m	1,85 m
Minim	53,07 kg – 57,15 kg	67,59 kg – 72,58 kg
Medie	55,79 kg – 61,69 kg	70,31 kg – 78,47 kg
Maxim	59,42 kg – 67,59 kg	75,30 kg – 84,82 kg
Înălțime	1,68 m	1,88 m
Minim	54,89 kg – 58,97 kg	69,40 kg – 74,39 kg
Medie	57,61 kg – 63,50 kg	72,58 kg – 80,74 kg
Maxim	61,24 kg – 69,85 kg	77,57 kg – 87,09 kg
Înălțime	1,70 m	1,90 m
Minim	56,70 kg – 60,78 kg	71,21 kg – 76,21 kg
Medie	59,42 kg – 65,77 kg	74,84 kg – 83,01 kg
Maxim	63,50 kg – 72,12 kg	79,38 kg – 89,36 kg
Înălțime	1,72 m	1,92 m
Minim	58,51 kg – 62,60 kg	73,02 kg – 78,02 kg
Medie	61,24 kg – 67,59 kg	76,65 kg – 84,82 kg
Maxim	65,32 kg – 73,94 kg	81,19 kg – 91,17 kg

Evidența greutății

Cântăriți-vă zilnic, la aceeași oră, preferabil dis-de-dimineață, după ce ați mers la toaletă. Țineți evidența greutății, în kilograme, conform schemelor de mai jos. Notați câte kilograme ați pierdut la sfârșitul fiecărei săptămâni și câte la sfârșitul unui interval de două săptămâni.

Veți fi încântați să continuați programul, dacă vă înregistrați progresele în scris.

PERIOADĂ DE 2 SĂPTĂMÂNI, ÎNCEPÂND CU DATA DE:

Ziua	1	2	3	4	5	6	7	Total
Săpt. 1								
Săpt. 2								
							Totalul kilogramelor pierdute	

PERIOADĂ DE 2 SĂPTĂMÂNI, ÎNCEPÂND CU DATA DE:

Ziua	1	2	3	4	5	6	7	Total
Săpt. 1								
Săpt. 2								
							Totalul kilogramelor pierdute	

PERIOADĂ DE 2 SĂPTĂMÂNI, ÎNCEPÂND CU DATA DE:

Ziua	1	2	3	4	5	6	7	Total
Săpt. 1								
Săpt. 2								
							Totalul kilogramelor pierdute	

PERIOADĂ DE 2 SĂPTĂMÂNI, ÎNCEPÂND CU DATA DE:

Ziua	1	2	3	4	5	6	7	Total
Săpt. 1								
Săpt. 2								
							Totalul kilogramelor pierdute	

PERIOADĂ DE 2 SĂPTĂMÂNI, ÎNCEPÂND CU DATA DE:

Ziua	1	2	3	4	5	6	7	Total
Săpt. 1								
Săpt. 2								
							Totalul kilogramelor pierdute	

PERIOADĂ DE 2 SĂPTĂMÂNI, ÎNCEPÂND CU DATA DE:

Ziua	1	2	3	4	5	6	7	Total
Săpt. 1								
Săpt. 2								
							Totalul kilogramelor pierdute	

Întrebări Frecvente

Î **Vreau să slăbesc 3 kg. Cât timp trebuie să mă țin de program?**

R Depinde de cât de rapid slăbiți. Programul de slăbit de 7 zile funcționează ca o unitate nutrițională completă, așa că respectați-l timp de una până la două săptămâni, până ați atins greutatea dorită. Ca să vă mențineți greutatea, alegeți programul de menținere de 2 săptămâni.

Î **Cum adică o săptămână din program este o unitate nutrițională completă?**

R Programul asigură, prin alimentele ce declanșează arderea rapidă a grăsimilor, toate elementele necesare organismului în 7 zile. Puteți consuma zilnic multe legume proaspete bogate în calorii negative, anumite fructe și suc proaspăt de fructe în zilele 1, 3, 4 și 7, produse lactate în ziua 4, carbohidrați cu index glicemic redus și proteine spre sfârșitul săptămânii. Respectați regimul 7 sau 14 zile înainte de programul de menținere.

Î **Dar dacă vreau să slăbesc numai 1-1,75 kg?**

R Trebuie să parcurgeți cele 7 zile ale programului, chiar dacă ați atins greutatea dorită într-o zi sau două. Mențineți-vă greutatea urmând unul dintre programele de menținere, timp de 2 săptămâni, acestea fiind și ghiduri de alimentație zilnică sănătoasă.

Î **Dacă nu mă simt bine cât timp urmez programul, ce trebuie să fac?**

R Încercați remedii simple pentru orice simptome care durează mai mult de câteva ore și consultați medicul, dacă persistă. Nu începeți programul dacă sunteți însărcinată sau alăptați și consultați medicul dacă suferiți de vreo afecțiune cronică.

Î **Există efecte secundare ale programului pe care ar trebui să le cunosc?**

R Cred că mintea poate afecta starea unui individ. Oamenii sunt influențabili și, dacă prezintă o serie de simptome ale unei boli, pot crede că suferă de ea. Detoxifierea se face moderat, reducând cantitatea de cofeină și consumând zilnic cel puțin opt pahare mari (de 300 ml) de apă. În timpul eliminării toxinelor, unele persoane au dureri de cap, oboseală, iritabilitate, un gust neplăcut și halenă. Pentru combaterea acestora, se recomandă odihnă și relaxare, gustări regulate, frecarea pielii cu o perie când faceți baie și masarea umerilor, a gâtului și scalpului.

Î **Nu suport apa. Pot să beau în loc de apă suc de fructe fără zahăr?**

R Din nefericire, nu. Programul de slăbire rapidă este conceput meticulos pentru o maximă ardere a caloriilor. Zilnic, consumați exact ceea ce este prevăzut. Încercați să beți apă de la robinet, de izvor sau plată. Poate fi caldă, rece, cu gheață sau cu o felie de lămâie.

Î **Am încercat multe diete de când am născut, dar n-am reușit să slăbesc mai mult de 0,5-1 kg. De ce credeți că voi reuși cu acest program de slăbit?**

R Nu este eșecul dumneavoastră ci al dietelor. Cu acest program, aveți toate șansele să reușiți, fiind special conceput să consume surplusul de grăsimi din organism, ceea ce alte diete nu prevăd. Programul are la bază stimularea capacității organismului de a arde grăsimile, ținând cont și de posibilitatea ca metabolismul să fie lent.

Î **Mă căsătoresc în trei luni și vreau să scap rapid de 19 kg ca să pot purta o rochie de mireasă ceva mai mică. Pot să urmez numai programul rapid până ajung la greutatea dorită?**

R Înțeleg de ce vreți să scăpați de surplusul de kilograme, dar nu așa veți rezolva problema. Majoritatea persoanelor în formă ar putea urma programul mult mai mult de două săptămâni fără să devină subnutrite, însă acțiunea de ardere calorică prevăzută limitează consumul multor alimente incluse, de regulă, în dietele sănătoase. De asemenea, s-a demonstrat că, alternând două săptămâni de ardere rapidă cu două de menținere, slăbiți mai rapid. Respectați programele așa cum sunt și faceți zilnic exerciții fizice (vezi pag. 119). Preventiv, luați multivitamine și minerale, plus 400 mg de picolinat de crom.

Î **Eu nu consum produse lactate sub nicio formă, dar îmi asigur aportul de calciu și magneziu din legume verzi și dintr-un supliment alimentar (când îmi amintesc să-l iau). Cum să procedez în ziua 4 din programul rapid, când se consumă numai banane, lapte degresat (și supă)?**

R Se pare că sunteți în pericol de deficiență de calciu care vă poate afecta dentiția și sistemul osos. Puteți face chiar osteoporoză, înaintând în vârstă. Dacă nu tolerați sau nu vă plac lactatele, trebuie să le înlocuiți cu lapte, brânză și iaurturi din soia. Adaptați imediat dieta și beți lapte de soia cu conținut redus de grăsimi, în locul celui de vacă. Mai este și „lapte" din porumb, orez și grâu, însă verificați conținutul de vitamine și minerale. La 20 de ani, organismul are nevoie zilnic de circa 1000 mg (1 g) de calciu și de 500 mg de magneziu, cantități ce vor crește pe măsură ce înaintați în vârstă.

Î **Nu suport legumele, în afară de mazărea congelată. În acest caz, mai pot urma programul de slăbit?**

R Legumele sunt un element esențial al programului și nu puteți consuma mazăre tot timpul, sau fructe, ca înlocuitor. Dacă nu consumați o cantitate mare de fructe în fiecare zi, puteți avea un deficit de vitamine și minerale pe care, de regulă, le asigură legumele. Încercați să preparați la abur legume neutre la gust, cum ar fi napi, muguri de bambus sau fasole verde (vezi lista alimentelor bogate în calorii negative, pag. 27), sau încercați să le pregătiți în puțină supă clară de legume (vezi pag. 37). Ori puneți legumele într-un blender și pasați-le împreună cu puțin sos de soia cu conținut redus de sodiu sau cu sos Worcestershire. Sosul Farmhouse (vezi pag. 80) turnat peste o salată foarte proaspătă sau peste creson vă poate delecta papilele, mai ales dacă adăugați mirodenii din abundență. Totuși, un aspect esențial al oricărei diete reușite și susținute este să pună la dispoziție o gamă largă de alimente din care puteți alege ceea ce vă place, iar dacă chiar nu suportați legumele, atunci programul acesta de slăbit nu este pentru dumneavoastră.

Indice de rețete

Mulțumiri

Octopus Publishing Group Ltd./ David Jordan pentru fotografiile din dreapta, centru și centru-dreapta de pe prima copertă (care se repetă pe tot parcursul cărții); dreapta jos, stânga jos, centru-stânga jos, centru-dreapta jos de pe pagina 6 (care se repetă pe tot parcursul cărții); centru-dreapta, centru-stânga, centru jos, centru-stânga jos de pe pagina 7 (care se repetă pe tot parcursul cărții); centru-dreapta, centru-stânga, centru jos, centru-stânga jos, centru-dreapta jos de pe pagina 8(care se repetă pe tot parcursul cărții); centru-stânga, centru jos, centru-stânga jos, centru-dreapta jos de pe pagina 9 (care se repetă pe tot parcursul cărții); centru-dreapta de pe pagina 29 și fotografiile de pe paginile 36, 39, 53, 57, 58, 71, 74, 78, 82, 84, 90, 92, 93, 95, 97, 98, 104, 107/ Ian Wallace pentru fotografiile din centru-stânga de pe prima copertă (care se repetă pe tot parcursul cărții), centru jos de pe pagina 6 (care se repetă pe tot parcursul cărții)/ Jeremy Hopley pentru fotografiile din stânga de pe prima copertă (care se repetă pe tot parcursul cărții); centru-dreapta jos de pe pagina 7 (care se repetă pe tot parcursul cărții); dreapta jos de pe pagina 9 (care se repetă pe tot parcursul cărții).